

ZWISCHEN LEISTEN UND LOSLASSEN

BILDER VON MULTIMORBIDITÄT, VULNERABILITÄT UND ENDLICHKEIT IN ALTERSRATGEBERLITERATUREN DER GEGENWART

Inauguraldissertation
zur Erlangung des Grades eines Doktors der Philosophie

dem Fachbereich Gesellschaftswissenschaften
und Philosophie

der Philipps-Universität Marburg
vorgelegt von

Welf-Gerrit Otto
aus Göttingen

2013

Betreuer: Prof. Dr. Harm-Peer Zimmermann

Vom Fachbereich Gesellschaftswissenschaften

und Philosophie als Dissertation angenommen am:

6. Februar 2013

Tag der Disputation / mündlichen Prüfung:

26. April 2013

Gutachter:

Prof. Dr. Harm-Peer Zimmermann

Prof. Dr. Karl Braun

Prof. Dr. Siegfried Becker

Meinen Eltern
Karin und Heinz-Joachim

Band 1 von 3

I N H A L T

Band 1

1. EINLEITUNG – EINFÜHRUNG, FRAGESTELLUNGEN, GLIEDERUNG	9
1.1 EINFÜHRUNG	11
1.1.1 ALTERSRATGEBER ALS MEDIEN POPULÄRER ALTERSBILDER	12
1.1.2 HOCHALTRIGKEITSBILDER: AMBIVALENZ UND OTHERING	14
1.1.3 ANTI-AGING-RATGEBER	17
1.1.4 PRO-AGING-RATGEBER	18
1.1.5 PERSPEKTIVEN UND LEITGEDANKEN	20
1.2 FRAGESTELLUNGEN	23
1.2.1 FRAGESTELLUNGEN DER VORLIEGENDEN ARBEIT	23
1.2.2 WAS NICHT BEHANDELT WIRD	25
1.3 AUFBAU UND GLIEDERUNG	26
2. ALTERSBILDER – LESARTEN DES ALTER(N)S	29
2.1 BILDER UND DISKURSE: PATTERNS OF AGING	30
2.1.1 TERMINOLOGIE, FORSCHUNGSENTWICKLUNG UND FORSCHUNGSSTAND	30
2.1.2 ALTER(N) ALS KULTURELLES KONSTRUKT	36
2.1.3 VERTIKALE UND HORIZONTALE PLASTIZITÄT	40
2.2 FORSCHUNGSENTWICKLUNG UND FORSCHUNGSSTAND IN DER KULTURWISSENSCHAFT VOLKSKUNDE	50
3. (ALTERS-)RATGEBER – QUELLEN DER ALLTAGSKULTUR	56
3.1 ANSÄTZE EINER DEFINITION VON RATGEBERLITERATUREN	56
3.1.1 FUNKTIONALES CHARAKTERISTIKUM: BERATUNG UND NÄHEVERHÄLTNIS	58
3.1.2 STILISTISCHES CHARAKTERISTIKUM: POPULARITÄT UND EXPERTENWISSEN	60
3.1.3 STRUKTURALISTISCHES CHARAKTERISTIKUM: AKTIVE UND PASSIVE NORMATIVITÄT	61
3.2 RATGEBER- UND ALTERSRATGEBERLITERATUREN – HEUTE UND GESTERN	64
3.2.1 AKTUALITÄT UND KONJUNKTUR	65
3.2.2 HISTORISCHE ENTWICKLUNG	72
3.3 RATGEBER- UND ALTERSRATGEBERLITERATUREN IM SPIEGEL DER KULTURWISSENSCHAFT VOLKSKUNDE	77
4. HOCHALTRIGKEIT – DEFINITION UND AKTUALITÄT	80
4.1 DEFINITIONEN VON HOCHALTRIGKEIT	80
4.1.1. CHRONOLOGISCHE DEFINITION	81
4.1.2 DEMOGRAFISCHE DEFINITION	83
4.1.3 FUNKTIONSBEZOGENE DEFINITION	84
4.1.4 DEFINITION VON HOCHALTRIGKEIT IN DER VORLIEGENDEN ARBEIT	87
4.2 AKTUALITÄT VON HOCHALTRIGKEIT	88
4.2.1 RENTENCHRASH UND PFLEGENOTSTAND: AKTUALITÄT VON MEDIALEN SCHRECKBILDERN ZU ALTER UND HOCHALTRIGKEIT	89
4.2.2 QUANTITATIVE HINTERGRÜNDE: FAKTEN UND URSACHEN DES AKTUELLEN DEMOGRAFISCHEN WANDELS	95

4.2.3 QUALITATIVE HINTERGRÜNDE: 'SCHULE DES SEHENS' ODER DIE DISKURSIVITÄT DEMOGRAFISCHER SCHRECKENSSZENARIEN	96
---	----

5. QUELLENKORPUS – AUSWAHL UND AUSWERTUNGSINSTRUMENTARIUM **101**

5.1 KORPUSBILDUNG – AUSWAHL DER QUELLEN	101
5.1.1 KRITERIEN DER AUSWAHL	101
5.1.2 AUSGEWÄHLTE QUELLEN	104
5.1.2.1 'ZENTRALER QUELLENKORPUS'	105
5.1.2.2 'ERGÄNZENDE LITERATUREN'	111
5.1.2.3 'QUELLENKORPUS TITELANALYSE'	112
5.2 METHODIK – AUSWERTUNGSINSTRUMENTARIUM	114
5.2.1 TRIANGULATION ALS THEORETISCH-METHODISCHE GRUNDLAGE	115
5.2.2 KONKRETES FORSCHUNGSDESIGN	117
5.2.2.1 EXPLORATIV-SONDIERENDE PHASE	119
5.2.2.2 FEINANALYTISCH-VERTIEFENDE PHASE	122

6. ALTERSRATGEBER – THEMEN, STRATEGIEN, LEGITIMATIONEN **127**

6.1 THEMATISCHE TITELANALYSE: MONOGRAPHIEN DER ALTERSRATGEBERLITERATUR	128
6.1.1 VERTEILUNG NACH THEMEN	129
6.1.2 VERTEILUNG NACH ALTER	131
6.1.3 VERTEILUNG NACH GESCHLECHT	132
6.1.4 AKTIVIERUNG, FEMINISIERUNG, OTHERING: ERGEBNISSE	133
6.2 STRATEGIEN DES ALTER(N)S: DER RAT DER RATGEBER	134
6.2.1 ANTI-AGING: ZWISCHEN <i>DESCARTES</i> UND <i>LAOTSE</i>	135
6.2.2 PRO-AGING: ZWISCHEN <i>CAPACITY</i> UND <i>CADUCITY</i>	147
6.2.3 ALTERSRATGEBER: STRATEGIEN ZWISCHEN LEISTEN UND LOSLASSEN – ZUSAMMENFASSUNG UND ÜBERGEORDNETE STRUKTUREN	157
6.3 LEGITIMATIONSINSTANZEN: RHETORIKEN DER RECHTFERTIGUNG	160
6.3.1 TOP-DOWN: EXPERTENWISSEN	162
6.3.1.1 QUANTITATIVE RHETORIKEN: BIOMEDIZIN UND DEMOGRAFIE	166
6.3.1.2 QUALITATIVE RHETORIKEN: RELIGIONEN UND RELIGIONSPHILOSOPHIEN	174
6.3.2 BOTTOM-UP: LEBENSWELT	177
6.3.2.1 INDIVIDUUM-ZENTRIERTE RHETORIKEN: AKTEURE DES (HOHEN) ALTERS	179
6.3.2.2 KOLLEKTIV-ZENTRIERTE RHETORIKEN: FREMDE VÖLKER, VERGANGENE ZEITEN	184

Band 2

7. POLARITÄT DES HOHEN ALTERS IN DER ALTERSRATGEBERLITERATUR – AMBIVALENTE NARRATIVE ZWISCHEN GEBRECHLICHKEIT UND AKTIVITÄT: BILDER VON ELENDE UND ELAN **194**

7.1 DAS AKTIVE HOHE ALTER – NARRATIVE VON LEISTUNG UND KOMPETENZ	199
7.2 DAS GEBRECHLICHE HOHE ALTER – NARRATIVE VON MULTIMORBIDITÄT UND VULNERABILITÄT: VERFALL ODER VOLLENDUNG?	213

7.2.1 DER GEBRECHLICHE LEIB	
KÖRPERLICHE HINFÄLLIGKEIT UND PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT –	
NARRATIVE DER RATGEBERLITERATUR ZWISCHEN UNHEILSVERKÜNDUNG UND ZUVERSICHT	215
7.2.1.1 HINFÄLLIGKEIT ALS KULTURELLE KATEGORIE	219
7.2.1.2 'BÜCHSE DER PANDORA I':	
NARRATIVE VON UNHEIL UND LEID	225
A) 'JANUSKÖPFIGE LANGLEBIGKEIT':	
APOKALYPTISCHER BEVÖLKERUNGSDISKURS VON ÜBERALTERUNG UND PFLEGENOTSTAND	228
B) 'KRANKHEIT UND VERLETZLICHKEIT':	
PATHOLOGISIERUNG DES HOHEN ALTERS DURCH KONKRETISIERUNGEN VON MULTIMORBIDITÄT UND VULNERABILITÄT	236
C) 'IMPERATIV DER SELBSTBESTIMMUNG':	
ANGEWIESENSEIN UND ABHÄNGIGKEIT ALS VERLUST VON AUTONOMIE	239
D) 'SCHAMGEFÜHL UND EKELE':	
VERLUST KÖRPERLICHER SELBSTKONTROLLE	247
E) 'ISOLATION UND VEREINSAMUNG':	
NARRATIVE VON VEREINZELUNG UND BEZIEHUNGSLOSIGKEIT	253
F) 'ENDSTATION ALTENHEIM':	
HETEROTOPIE DES SCHRECKENS	257
7.2.1.3 'BÜCHSE DER PANDORA II':	
NARRATIVE DER HOFFNUNG UND ZUVERSICHT	266
A) 'GROWING WHILE GOING':	
ENTPATHOLOGISIERUNG UND SINNGEBUNG VON ALTERSGEBRECHEN	269
B) 'SICH ANVERTRAUEN':	
ANGEWIESENSEIN ALS GEWINN FÜR BETROFFENE UND PFLEGENDE	274
C) 'SICH GEHENLASSEN':	
KONTROLLVERLUST ALS BEFREIUNG ODER DER MENSCH IST MEHR ALS SEIN KÖRPER	278
D) 'ALLEINSEIN STATT EINSAMKEIT':	
SINNFENSTER EINES 'AUF-SICH-SELBST-ZURÜCKGEWORFENSEINS'	284
E) 'GUTES WOHNEN IM HOHEN ALTER' – SELBSTBESTIMMUNG, GEMEINSCHAFT, SICHERHEIT:	
HOMOTOPIE DER GEBORGENHEIT	292
7.2.1.4 ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT	302
7.2.2 DER GEBRECHLICHE GEIST	
DEMENZ UND ALZHEIMER – KULTURELLE PERSPEKTIVEN ZWISCHEN VERLUST UND GEWINN, KRANKHEIT UND NATÜRLICHER GEHIRNALTERUNG	305
7.2.2.1 DEMENZ ALS KULTURELLE KATEGORIE:	
BILDER UND METAPHERN	308
7.2.2.2 'LETHE-NARRATIV':	
PERSÖNLICHKEITSVERLUST UND ENTMENSCHLICHUNG	311
A) 'AKTUALITÄT EINER BEDROHUNG':	
BELASTUNG FÜR GESELLSCHAFT UND ANGEHÖRIGE	314
B) 'DAS GROßE VERGESSEN':	
GEDÄCHTNISVERLUST ALS PERSÖNLICHKEITSVERLUST	318
C) 'LEERE HÜLLEN UND ENTMENSCHLICHTE KÖRPER':	
DEMENZ ALS DEHUMANISATION	323

D) 'SCHULD UND SÜHNE' ODER 'BLAMING THE VICTIM': DEMENZ ALS STIGMATISIERENDE METAPHER	327
E) 'EIGENVERANTWORTLICHE PROPHYLAXE': DISZIPLIN, AKTIVIERUNG UND EMPOWERMENT	333
F) 'BELLUM CONTRA MORBUM': MILITÄRISCHE METAPHERN UND PHARMAKOLOGISCH-MEDIZINISCHE HEILSERWARTUNGEN	337
7.2.2.3 'AMELES-NARRATIV': SINNFENSTER, KREATIVITÄT UND GEGENWARTSNÄHE	340
A) 'LEBEN MIT DEMENZ': ANNAHME DES UNABDINGBAREN – GEHIRNALTERUNG STATT KRANKHEIT	342
B) 'AUFRUF ZUR ZUWENDUNG': BEREICHERNDES NÄHEVERHÄLTNIS DER BETREUUNG	347
C) 'FUNKEN DES LICHTS': BEWAHRUNG DER PERSÖNLICHKEIT	351
D) 'ZUGEWINN IM DEFIZIT': KOMPENSATION DES KOGNITIVEN	355
7.2.2.4 ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT	362
7.3 STERBEN, TOD UND ENDLICHKEIT: NEKROLOGE DER RATGEBERLITERATUR – ZWISCHEN 'VERSCHWIEGEMEM SCHRECKEN' UND 'SINNVOLLER LEBENSVOLLENDUNG'	366
7.3.1 ENDLICHKEIT ALS KULTURELLE KATEGORIE	368
7.3.2 'HADES-NARRATIV': TABUISIERUNG, FRAGMENTARISIERUNG UND BEKÄMPFUNG	371
A) 'TOTENSTILLE': ABSENZ UND EXKLUSION	373
B) 'VERÄNDERUNG DES STERBENS': PROJEKTION UND OTHERING	378
C) 'ENTSINNLICHTUNG DES TODES': BIOLOGISCHE FRAGMENTARISIERUNG UND ANORMALISIERUNG	382
D) 'PRÄMORTALE UND POSTMORTALE AGONIEN': AUFSCHUB DURCH AKTIVIERUNG, BANNUNG DURCH ORGANISATION	386
7.3.3 'PLUTON-NARRATIV': ANNAHME, VOLLENDUNG UND NEUBEGINN	392
A) 'STERBEN ALS TEIL DES LEBENS': ENTTABUISIERUNG UND ANNAHME	395
B) 'DIESSEITIGE UND JENSEITIGE SINNGEBUNGEN': LEBENSVOLLENDUNG UND ÜBERGANG	402
C) 'GEMEINSCHAFT MIT/DER STERBENDEN': STERBEBEGLEITUNG UND SELBSTBETROFFENHEIT	412
D) 'STERBEHILFE': PERSPEKTIVEN ZWISCHEN SELBSTBESTIMMUNG UND SELBSTERMÄCHTIGUNG	420
7.3.4 ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT	430

<u>8. GUTES LEBEN IM HOHEN ALTER – ANGESICHTS VON MULTIMORBIDITÄT, VULNERABILITÄT UND ENDLICHKEIT IM SPIEGEL DER ALTERSRATGEBERLITERATUR</u>	433
8.1 ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE	433
8.2 GUTES LEBEN IM HOHEN ALTER: FAZIT UND AUSBLICK	438
 Band 3	
<u>A N H A N G</u>	447
I. QUELLENKORPUS	448
I.1 ZENTRALER QUELLENKORPUS	449
I.1.1 MONOGRAPHIEN	450
I.1.2 PERIODIKA	453
I.2 ERGÄNZENDE LITERATUREN	567
I.2.1 MONOGRAPHIEN UND SONSTIGE LITERATUREN	568
I.2.2 INTERNET-QUELLEN	583
I.3 QUELLENKORPUS TITELANALYSE	591
I.4 QUELLEN SONSTIGES	599
I.4.1 ARTIKEL/MELDUNGEN KAP. 7.2.1	600
I.4.2 ARTIKEL/MELDUNGEN KAP. 7.2.2	633
I.4.3 ARTIKEL/MELDUNGEN KAP. 7.3	645
II. FORSCHUNGLITERATUR	657

1. EINLEITUNG – Einführung, Fragestellungen, Gliederung

„Livy darling, one of these days I propose to write an Autobiography of Old Parr, the gentleman who lived to be 153 years old & saw the reigns of 8 English kings I must go to England to get history, materials, manners and customs of the time [...]. It will be wonderfully fascinating work, I tell you.“¹

So schreibt der amerikanische Schriftsteller Samuel Langhorne Clemens, besser bekannt unter seinem Pseudonym Mark Twain, im August des Jahres 1871 an seine Ehefrau Olivia. Der Landarbeiter Thomas Parr, der Twain so sehr faszinierte, wurde angeblich 1483 in der Grafschaft Shropshire in den westenglischen Midlands geboren. Nachweisbar verstarb er 1635 in London. 152 Jahre alt soll 'Old Parr' demnach geworden sein und faszinierte bereits zu Lebzeiten seine Zeitgenossen. Einem umfangreichen Publikum wurde der alte Mann durch einen Bericht des englischen Literaten und 'Wasser-Poeten' John Taylor bekannt. Die Geschichte erregte großes Aufsehen und stieß in breiten Bevölkerungskreisen auf Beachtung und Interesse. Der englische König Charles I. ließ den Greis einfacher Abkunft gar im Poets' Corner der Westminster Abbey beisetzen. Kurz vor seinem Tod begegnete Parr dem Maler Peter Paul Rubens, der ein Porträt von ihm anfertigte. Sein angeblich langes Leben wurde auf einen gemäßigten Lebenswandel und vegetarische Kost zurückgeführt. Erst mit über achtzig Jahren soll Parr geheiratet und zwei Kinder gezeugt haben, er hatte angeblich im Alter von hundert Jahren eine kurze außereheliche Affäre und soll nach dem Tod seiner ersten Frau mit nunmehr 122 Jahren erneut den Bund der Ehe eingegangen sein. Obgleich die beträchtlichen Altersangaben mit Sicherheit angezweifelt werden können – Parr wurde vermutlich kaum mehr als siebzig Jahre alt² – zeugt die Episode doch von der umfänglichen Faszination, die vom hohen Alter ausgeht.

Erwiesenermaßen korrekt sind die Altersangaben der Französin Jeanne Louise Calment, die 1875 in Arles das Licht der Welt erblickte und ebenda 1997 im Alter von 122 Jahren verstarb. Calment ist damit der bisher nachweislich älteste Mensch der Welt. Im Alter von 85 Jahren begann die Südfranzösin das Fechten und noch als Hundertjährige fuhr sie regelmäßig Rad. Bis zum Alter von 110 Jahren lebte Calment allein und zog erst dann in ein Altenheim. Ihr hohes Alter führte sie nicht zuletzt auf den Genuss von Portwein zurück. Von Anfang zwanzig bis zum Alter von 119 Jahren rauchte sie regelmäßig Zigaretten. Jeanne Louise Calment, die in jüngeren Jahren ein eher zurückgezogenes Leben geführt hatte und durch keine besonderen Leistungen oder Erlebnisse aufgefallen war, erlangte jenseits ihres 113. Geburtstages schlagartig weltweite Popularität, als sie in einem Interview von einer kurzen Begegnung mit dem Künstler Vincent van Gogh berichtete. In der Folge hatte sie zahlreiche mediale Auftritte, etwa 1991 in dem Film *Vincent et moi*. 1995 wurde der Dokumentarfilm *Au-delà de 120 ans avec Jeanne Calment* gedreht und 1996 folgte die CD *Maîtresse du temps*, auf der Calment ihre Lebenserinnerungen

¹ Mark Twain in einem Brief vom 18.08.1871. Vgl. MT 1871e. [Da die Internet-Quellen in einem gesonderten Bereich des Anhangs aufgeführt werden (Anhang I.2.2), findet sich in den diesbezüglichen Verweisen der Fußnoten stets das Kürzel 'e' für Internet-Quelle nachgestellt (z.B.: MT 1871e). Dieserart ist ein schneller Zugriff auf die entsprechenden Referenzen möglich].

² Vgl. Lüth 1965: 153f.

untermalt von Technomusik spricht.³

Gegenwärtig gilt die 1896 geborene US-Amerikanerin Besse Berry Cooper mit über 116 Lebensjahren als weltweit ältester noch lebender Mensch.⁴ Von Journalisten nach dem Erfolgsrezept ihrer Langlebigkeit gefragt, antwortete die pensionierte Lehrerin, sie habe zeitlebens auf 'Junkfood' verzichtet, sich stattdessen ausgewogen ernährt und sich stets um die eigenen Angelegenheiten gekümmert – „*minding her own business*“.⁵ Wie Calment führte auch Cooper ein eher unspektakuläres Leben, heiratete, brachte vier Kinder zur Welt, wohnte seit dem Tod ihres Ehegatten 1963 allein und zog erst im Alter von 105 Jahren in ein Altersheim im Bundesstaat Georgia, wo sie seitdem – mittlerweile aufgrund ihrer außergewöhnlichen Hochaltrigkeit bekannt wie die sprichwörtliche 'bunte Kuh' – ein zurückgezogenes, doch nichtsdestotrotz von der Öffentlichkeit viel beachtetes Leben führt. So wurde beispielsweise mit der Begründung, Cooper würde durch ihre Langlebigkeit das 19. mit dem 21. Jahrhundert verbinden, eine Brücke nach der ehemaligen Lehrerin benannt.⁶

Die umfängliche Faszination, die von Parr, Calment und Cooper ausgeht, ist ihrer – wie man heute sagen würde – ungeheuren realen und angedichteten Aktivität, Vitalität und Resilienz geschuldet. Das macht beide Geschichten außergewöhnlich, hebt sie ab von defizitfokussierenden Altersbildern des Verfalls und Siechtums. Denn das hohe Alter ist gemeinhin gekennzeichnet von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit. Ebenso wie die Erzählungen des aktiven Alter(n)s, sind jene des gebrechlichen, von Krankheiten und allgemeiner Verletzlichkeit gezeichneten hohen bzw. vierten Lebensalters vielgestaltiges Thema in der Kulturgeschichte – dies allerdings zumeist weniger idealisierend und bewundernd als vielmehr ablehnend und schmähend. Als eine der ältesten Auseinandersetzungen mit Alter, Verfall und Sterblichkeit können neben dem bekannten babylonischen *Gilgameš-Epos* aus der zweiten Hälfte des 2. Jahrtausends vor unserer Zeitrechnung, der von der Suche des Titelhelden nach Unsterblichkeit handelt, wohl die sumerischen *Inanna-Gesänge* aus dem 3. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung, bzw. der daran angelehnte babylonische Mythos von Ishtars Reise in die Unterwelt betrachtet werden: Die Fruchtbarkeitsgöttin steigt hinab in die Unterwelt, wo sie vom Boten der Totengöttin mit den sechzig Qualen des Alters geschlagen wird – typischen Krankheiten und Gebrechen des alternden Körpers: „*Endlich stand Ishtar vor Ereschkigal, doch kaum hatte sie die ersten Worte gesprochen, da fuhr diese auf sie los und befahl Namtar, ihrem Boten, ihre göttliche Schwester einzuschließen und mit sechzig Qualen zu quälen: Krankheit der Augen, Lähmung an Händen und Füßen, Krankheit des Herzens, Kopfwunden... kurz: Qualen über den ganzen Leib. Nun war Ishtar gefangen bei Ereschkigal in der Unterwelt.*“⁸

Von der Vulnerabilität, Multimorbidität und Endlichkeit des hohen Alters wird auch in der vorliegenden Arbeit die Rede sein und zwar hinsichtlich diesbezüglicher Darstellungsweisen und damit verbundener Deutungsmuster in populären Altersratgeberliteraturen der Gegenwart. Altersratgeberliteraturen haben gegenwärtig Konjunktur und bieten einen eindrücklichen Einblick in unsere kulturell gegründeten Bilder

³ Vgl. Allard/Lèbre/Robine 1998.

⁴ Oktober 2012.

⁵ WT 2012e.

⁶ Vgl. HP 2012e.

⁷ Ereschkigal oder Ereškigal: Sumerische Gottheit der Unterwelt.

⁸ Jockel o.J.: 37.

vom hohen Alter, seinen Möglichkeiten sowie seinen Grenzerfahrungen.

1.1 Einführung

Dass das hohe Alter⁹ als eine Lebensphase des allmählichen Verfalls und des Gewährwerdens menschlicher Beschränkung und Endlichkeit Momente der Einsicht in das tiefere Wesen des Lebens bereithält, ist ein durchaus populärer Gedanke. Aber er ist heute verbunden mit einer deutlichen Polarisierung: Entweder Weisheit oder geistiger Niedergang, Einsicht oder Demenz, Vollendung oder Verfall – so lautet die einhellige Ansicht des Mehrheitsdiskurses, wie er sich uns in zahlreichen medialen Zusammenhängen, so auch der Ratgeberliteratur, darstellt. Altersratgeber sind gleichermaßen 'Erzeuger' als auch 'Erzeugnisse' der gesellschaftlich vorherrschenden Altersdiskurse. Indem sie Altersbilder verbreiten, Probleme aufzeigen und Handlungsanweisungen geben, spiegeln und bedingen sie unsere Wahrnehmung des Alter(n)s. Aus diesem Grund birgt die Auswertung von Altersratgebern die Möglichkeit, gesellschaftlich verbreitete Altersbilder zu untersuchen. Außerdem erleben Altersratgeberliteraturen hinsichtlich Auflage und Reichweite gegenwärtig eine ausgesprochene Hochphase (vgl. 3.2.3).

Grundsätzlich für die Auseinandersetzung mit Altersbildern ist die Erkenntnis ihrer Wandelbarkeit (vgl. 2.1.3). Ethnologische und historische Vergleiche zeugen von der enormen Plastizität, d.h. Formbarkeit des Alter(n)s.¹⁰ Je nach Ort und Zeit gibt es verschiedene Altersbilder, verschiedene Wahrnehmungen und daraus erwachsende Umgangsformen mit Alter, Altern und Alten. Die kulturelle Formbarkeit geht so weit, dass für manche Ethnien die Kategorie Alter kaum eine Bedeutung zu haben scheint.¹¹ In der Alter(n)sforschung herrscht deshalb seit langem Konsens darüber, das Alter(n) primär als soziales Schicksal zu betrachten ist und erst sekundär als biologisches.¹² Die soziokulturellen Umstände sind wandelbar – formbar ist das Menschenbild des Alter(n)s, die Wahrnehmung und Bewertung der Alten und des Alter(n)s durch die Gesellschaft. Der kulturelle Kontext ist dabei wesentlich. Er ist es, der unsere diesbezügliche Wahrnehmung leitet. Je nachdem, wie er ausgeprägt ist, welche Sinnzusammenhänge und Prioritäten er setzt, welchen Mythen und Leitbildern er folgt, urteilen wir über das Alter(n) im Gegenüber oder in der eigenen Person. Sozial bedingt und kulturell normiert wird neben den allgemeinen Altersbildern auch die Vorstellung davon, was für den Einzelnen und für die Gesellschaft das 'gute und richtige Altern' ausmacht.¹³

Die Einführung der vorliegenden Forschungsarbeit zu Altersratgeberliteraturen der Gegenwart, die im Rahmen des von der VolkswagenStiftung geförderten interdisziplinären Forschungsprojektes 'Gutes Leben im hohen hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit

⁹ Das vierte Alter (Hochaltrigkeit) in Abgrenzung zum dritten Alter („junge Alte“) beginnt mit dem chronologischen Alter, zu dem die Hälfte der ursprünglichen Geburts-Kohorte nicht mehr lebt. In den westlichen Gesellschaften ist dies heute mit etwa 80 Jahren der Fall. Besondere Attribute des vierten Alters sind Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit. Vgl. Baltes 2009: 241. Zu dieser Definition von Hochaltrigkeit vgl. auch Wahl/Rott 2002; Kochsiek 2009: 227f. Zur Definition und Aktualität von Hochaltrigkeit vgl. auch Kapitel 4 der vorliegenden Forschungsarbeit.

¹⁰ Zum Begriff der Plastizität in der Sozialen Gerontologie vgl. Zimmermann 2010; ferner Gutsfeld/Schmitz 2003; Ehmer 2009.

¹¹ Als Beispiel sei auf die südafrikanischen !Kung verwiesen. Vgl. Keith 1994: 204ff.

¹² Vgl. Amrhein 2008: 15; Lehr 2000: 201.

¹³ Vgl. Kelle 2008: 23.

und Endlichkeit – eine Analyse von Altersbildern in öffentlichen Diskursen und Alltagspraktiken' entstanden ist,¹⁴ versteht sich als einleitender Überblick über den anschließend eingehend erörterten Forschungsgegenstand. Die dabei aufgeworfenen Fragen und Thematisierungen werden in den einzelnen Kapiteln der Studie vertiefend behandelt (vgl. 1.3). Aus diesem Grund finden sich an den entsprechenden Stellen Querverweise zu den jeweils weiterführenden Kapiteln und Unterkapiteln.

Der Aufbau der Einführung gliedert sich folgendermaßen: Zunächst werden Altersratgeber als Träger verbreiteter Altersdiskurse in unserer Gesellschaft vorgestellt (1.1.1). Anschließend werden die gesellschaftlich weit verbreiteten polarisierenden und ambivalenten Wahrnehmungsmuster der Hochaltrigkeit zuerst allgemein (1.1.2) und daraufhin im besonderen Hinblick auf den Forschungsgegenstand 'Altersratgeberliteratur' diskutiert (1.1.3 + 1.1.4). Den Abschluss der Einführung bilden weiterführende Perspektiven und Vorüberlegungen zur Handhabung und Auswertung der Quellen (1.1.5). Im Anschluss an die Einführung werden dann die zentralen Fragestellungen der Forschungsarbeit dargelegt (1.2) sowie Aufbau und Gliederung der einzelnen Kapitel erörtert (1.3).

1.1.1 Altersratgeber als Medien populärer Altersbilder

Ratgeberliteratur als populäres Medium der Alltagskultur tritt zunehmend auch in den Fokus volkswundlich-kulturwissenschaftlicher Forschung (vgl. 3.3).¹⁵ Altersratgeber allerdings – obwohl ein in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnendes Subgenre – sind bisher noch kaum untersucht worden.¹⁶ Altersratgeberliteraturen, d.h. populäre und populärwissenschaftliche Monographien und Periodika, die sich mit den Problemen, Umgangsweisen und Möglichkeiten des Alter(n)s auseinandersetzen und dabei bestimmte Handlungs- und Umgangsweisen propagieren – wobei sie sich als eine Art praktischer Leitfaden an die Betroffenen und ihre Angehörigen richten – existieren bereits seit dem 14. Jahrhundert in Form sogenannter 'artes moriendi'.¹⁷ Diese frühen Zeugnisse abendländischer Selbsthilfe-Literatur predigten, wie der Name ja bereits nahelegt, den frommen Rückzug aus der Welt und waren somit der – heute würde man sagen – Disengagement-Theorie erfolgreichen Alter(n)s geschuldet.¹⁸ Mittlerweile existiert eine schier unabsehbare Menge von Altersratgebern, die unterschiedlichsten Zielsetzungen folgen (vgl. 6.2). Es überwiegen allerdings die im Sinne der Aktivitäts-Theorie erfolgreichen Alter(n)s geschriebenen Werke deutlich.¹⁹ Als sich Mitte der 1980er Jahre erstmals ein sozialwissenschaftliches Forscherteam der Universität Boston an eine Auswertung von Altersratgebern machte, war der amerikanische und europäische Markt derartiger Literatur noch so überschaubar, dass die drei Wissenschaftler sich keine Gedanken über die Auswahl ihrer Quellen machen mussten: Mit den 65 untersuchten Büchern deckten sie etwa 70 Prozent der zu diesem Zeitpunkt in den USA erhältlichen

¹⁴ Vgl. EE 2010e.

¹⁵ Vgl. bspw. Jeggel 1995; Heimerdinger 2006 + 2009; Groschwitz 2009.

¹⁶ Ausnahmen bilden etwa Otto 2009, 2010, 2011, 2012; Otto/Grebe 2012; Wooßmann 2007. Auch das volkswundlich-kulturwissenschaftliche Debüt der Altersforschung von Rudolf Schenda enthält einen kurzen Abschnitt über Altersratgeber. Vgl. Schenda 1972: 163-165. Fachfremde Publikationen zum Thema sind ebenfalls rar: Arluke/Levin/Suchwalko 1984; Darwin 1997. Zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Ratgeberliteratur vgl. auch Kapitel 3 der vorliegenden Forschungsarbeit.

¹⁷ Vgl. Beauvoir 1988: 120; Imhof 1991.

¹⁸ Zur Disengagement-Theorie vgl. Cumming/Henry 1961.

¹⁹ Zur Aktivitäts-Theorie vgl. Havighurst 1961; Neugarten 1968.

Die Gründe für die Schwemme von Altersratgebern in den letzten Jahren sind vielfältig. Offensichtlich ist es vor allem der demographische Transformationsprozess, der zunehmend an Bedeutung gewinnt und der den Markt für derartige Publikationen bereitet: Quantitativ steigt die Zahl der potenziellen Käufer von Altersratgebern in einer alternden Gesellschaft. Doch damit allein ist die gewaltige Zunahme von Selbsthilfeangeboten im allgemeinen und der Ratgeberliteratur im besonderen sicher nicht zu erklären. Der Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann weist darauf hin, dass unter den Bedingungen der gegenwärtigen Multioptionsgesellschaft²¹ von den Alten erwartet würde, differente Alter(n)soptionen zu nutzen und diese Optionalität bewusst als Chance zu begreifen. Im Vordergrund steht in Entsprechung zur aktuellen Vorherrschaft des Aktivitätsprinzips erfolgreichen Alter(n)s die effiziente Nutzung aller Möglichkeiten bis ins hohe Alter. Neben der Multioptionsgesellschaft, welche die Menschen einem Realisierungsdruck ihrer eigenen Möglichkeiten aussetzt, was bisweilen zur Optionsparalyse führt, liefert der Begriff der Risikogesellschaft²² einen weiteren Hinweis, weshalb Altersratgeber gegenwärtig eine derartige Konjunktur erleben.²³ Die postmoderne Gesellschaft thematisiert selbst produzierte Risiken und wird dadurch reflexiv. Heikle Entwicklungen, etwa Vereinsamung im Alter oder Diskriminierung alter Menschen vor dem Hintergrund anhaltenden Jugendwahns, sind Probleme, die in den Altersratgebern thematisiert werden. Insofern verweist der anhaltende Boom der Altersratgeber auf Verunsicherungen und Überforderungen in der Risikogesellschaft, auf Probleme von Desorientierung und Desintegration. Darauf verweist auch der Innsbrucker Volkskundler Timo Heimerdinger, der sich dem Phänomen aus kulturwissenschaftlicher Perspektive genähert hat und zu dem Schluss kommt, dass Ratgeberliteraturen weniger Normierungsinstanzen als vielmehr Ausdruck kultureller Diskussions- und Verunsicherungslagen sind.²⁴

Durch die diskursanalytische Auswertung von populärer Ratgeberliteratur eröffnen sich Einblicke in gesellschaftliche Zwänge und Vorstellungen, die oft unbewusst und unreflektiert von Menschen übernommen werden. Dabei handelt es sich bei der Mehrzahl der Ratgebertexte keineswegs um Normierungsinstanzen im klassischen Sinne – also um Texte, die den unwissenden Leser erst mit dem kulturell legitimen Umgang mit einer Problemlage vertraut machen. Ratgebertexte sollten vielmehr als Spiegel verbreiteter Sichtweisen und Umgangsformen verstanden werden. Der US-amerikanische Psychologe und Lebensberater Richard Alpert, der unter seinem Pseudonym Ram Dass vor einigen Jahren selbst einen Altersratgeber verfasst hat, macht auf diesen Sachverhalt durchaus selbstironisch aufmerksam, wenn er schreibt: *„Ich vermute, dass Sie meinen Mund heute Abend gemietet haben, um das zu hören, was Sie bereits wissen. Woher ich weiß, dass Sie es bereits wissen? Weil Sie alle jedes Mal, wenn ich etwas vermeintlich Weises oder Außergewöhnliches ausspreche, mit dem Kopf nicken. Warum würden Sie nicken, wenn Sie es nicht bereits wüssten? Und wenn Sie es wissen, weshalb mieten Sie mich dann überhaupt?“*²⁵

²⁰ Vgl. Arluke/Levin/Suchwalko 1984: 416.

²¹ Zum Begriff der Multioptionsgesellschaft vgl. Gross 2005.

²² Zum Begriff der Risikogesellschaft vgl. Beck 1986.

²³ Vgl. Zimmermann 2010.

²⁴ Vgl. Heimerdinger 2006: 61.

²⁵ Alpert 2001: 133.

Ratgeber fungieren als Spiegel verbreiteter Wahrnehmungsmuster des Alter(n)s, sie vermitteln bereits Gewusstes, sind weniger aktive Normierungsinstanzen als vielmehr passive Wertekataloge. Finden sich gesellschaftlich verbreitete Assoziationen, Problematiken, Hoffnungen, Ängste, Handlungsanweisungen etc. im Ratgeber wieder, steigt dessen Popularität, verkauft sich das Buch. Durch die weite Verbreitung, welche sich beispielsweise durch hohe Medienpräsenz kundtut, attestieren die Leser dem Ratgeber Relevanz und Berechtigung. Wichtigstes Kriterium bei einer diskursanalytischen Untersuchung von Altersratgebern ist daher die gezielte Zusammenstellung des Quellenkorpus, die sich an der Popularität der Quellen zu orientieren hat (vgl. 5.1). Nur so lassen sich zutreffende Aussagen über verbreitete Altersbilder in unserer Gesellschaft machen.

1.1.2 Hochaltrigkeitsbilder: Ambivalenz und Othering

Die Auseinandersetzung mit Alter(n) und Hochaltrigkeit sowie mit den damit verbundenen kulturell geprägten ambivalenten Bildern und Darstellungsweisen, die Hoffnungen und Ängste, Idealisierungen und Schmähungen beinhalten und nur sehr selten eine differenzierte Sicht auf diese Lebensphase bieten, ist sicher so alt wie die Menschheit selbst. Seit dem Altertum lässt sie sich anhand von zahlreichen Schrift- und Bildzeugnissen nachweisen.²⁶ Alter und Altern gehört zu den Alltagserfahrungen der Menschen,²⁷ was es auch zu einem Forschungsfeld der Kulturwissenschaft Volkskunde macht (vgl. 2.2.2).

Bemerkenswert ist die Zwiespältigkeit einer Mehrzahl der kulturellen Hochaltrigkeitsbilder (vgl. 7): Entweder das hohe Alter idealisierend oder schmähend, erinnern die Wahrnehmungsmuster an die Kontrasttheorie von 'fascinans' und 'tremendum', wie sie der Marburger Religionswissenschaftler Rudolf Otto in Bezug auf das Numinose als das 'Ganz-Andere' bereits 1917 entwickelt hatte.²⁸ Die französische Philosophin Simone de Beauvoir bemerkt, dass der alte Mensch von der Gesellschaft häufig zum 'Anderen', zum 'Fremden' gemacht werde, dass man ihn oft exkludiere und schmähe: *„Ehe es nicht über uns selbst hereinbricht, ist das Alter etwas, das nur die anderen betrifft [...] Wenn die Alten die gleichen Wünsche, die gleichen Gefühle, die gleichen Rechtsforderungen wie in der Jugend bekunden, schockieren sie; bei ihnen wirken Liebe, Eifersucht widerwärtig oder lächerlich, Sexualität abstoßend, Gewalttätigkeit lachhaft. Sie müssen ein Beispiel für alle Tugenden geben. Vor allem fordert man von ihnen heitere Gelassenheit; man behauptet einfach, sie besäßen sie, was einem erlaubt, gleichgültig über ihr Unglück hinwegzusehen. Weichen sie von dem erhabenen Bild ab, das man ihnen aufrichtet, nämlich dem des Weisen mit einem Heiligenschein weißer Haare, reich an Erfahrung und verehrungswürdig, hoch über dem menschlichen Alltag stehend - so fallen sie tief darunter: diesem Bild steht das des alten Narren gegenüber, der dummes Zeug faselt und den die Kinder verspotten. Auf jeden Fall stehen die Alten, sei es dank ihrer Tugend, sei es durch ihre Erniedrigung, außerhalb der Menschheit.“*²⁹ Die Ambivalenz des kulturell Fremden, der als 'edler Wilder' oder 'wilder Barbar' in der abendländischen

²⁶ Vgl. etwa Rentsch/Vollmann 2012.

²⁷ Vgl. Karl 2003: 16.

²⁸ 'Fascinans' (Faszination, Anziehung) und 'tremendum' (Schrecken) sind nach Otto ambivalente Wesensmerkmale des Numinosen. Vgl. Otto 1997.

²⁹ Beauvoir 1988: 8.

Kulturgeschichte entweder idealisiert aber oder geschmäht wurde und wird,³⁰ offenbart ähnliche Klischees wie die polarisierenden Bilder der Hochaltrigkeit. Die Alten stehen häufig außerhalb der menschlichen Gesellschaft und müssen daher wie exotische Kulturen für die Ängste und Sehnsüchte der Mehrheitsgesellschaft herhalten. Wie Beauvoir bemerkt, wird das Alter entweder positiv unter dem Gesichtspunkt der Weisheit oder negativ unter dem des Wahnsinns sowie des körperlichen und geistigen Verfalls betrachtet. Zwischen diesen beiden Extremen existiert gleichsam ein leerer Raum, der eine differenzielle Perspektive erschwert, wenn nicht ausschließt.

In unserer heutigen Zeit gilt dies nicht so sehr für das mittlerweile gesellschaftlich aktivierte und zunehmend integrierte dritte, als vielmehr für das von Multimorbidität und Vulnerabilität geprägte vierte Lebensalter (vgl. 4.1).³¹ Durch den Anstieg der Lebenserwartung bei verbesserter Gesundheitsversorgung sind heutige 65-jährige sehr viel vitaler als ihre Altersgenossen noch vor wenigen Jahrzehnten. Diese Generation, deren Adoleszenz in die Jahre der Studentenrevolte und Friedensbewegungen fällt, hat sich vielfach emanzipiert und tut dies auch hinsichtlich ihres eigenen Alter(n)s: Altersavantgarden erproben neue Lebensentwürfe des Alters jenseits vom Grau früherer Jahrzehnte.³² In den vergangenen Jahren wurde darüber hinaus die große Kaufkraft dieser Bevölkerungsgruppe erkannt, und seitdem gehört sie zu einem vielfach umworbenen Kundensegment, dem man positive Identifikationsschablonen zur Verfügung stellt.³³ Die jungen Alten sind eine aktive und bunte Community, deren Heterogenität, Kompetenz und vielfältige Bedeutung mittlerweile weitgehend gesellschaftlich anerkannt wird.

Indes verstärkt sich zusehends der Eindruck, dass sich die beschriebenen Polarisierungen nur chronologisch nach hinten verschoben haben. Die Horrorszenarien und Idealisierungen verlagern sich vom dritten auf das vierte Lebensalter (vgl. 4.2). Die reproduzierten Bilder sind indes nicht neu. Sie finden sich bezüglich der Hinfälligkeit des hohen Alters bereits in früheren Zeiten. Der hochaltrige Mensch tritt in Anlehnung an Beauvoirs Terminologie als Sozialfigur des 'Fremden' in Erscheinung. Er konfrontiert uns mit den eigenen Ängsten vor Unbeständigkeit, Verlust und Endlichkeit. Durch das Nachlassen seiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit stellt er unsere auf individuellen Erfolg und Leistung ausgerichtete Gesellschaft in Frage. Der hochaltrige Mensch ist nicht selten in einer kulturell unbestimmten Situation, kaum dass sich für ihn angemessene Selbstbilder finden ließen, befindet er sich in einem Zustand der Liminalität, der erst mit dem Tod endet. Das diskursive Repertoire hinsichtlich des hohen Alters ist aufgrund seiner Polarisierung vergleichsweise eingeschränkt. Die Ambivalenz von Schmähung und Idealisierung, wie sie auch für die überwiegende Mehrzahl heutiger populärer Bilder von Hochaltrigkeit typisch ist, soll im Folgenden anhand von zwei historischen Beispielen kurz dargelegt werden.³⁴ Eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Thematik findet sich im zweiten Kapitel der vorliegenden Forschungsarbeit (vgl. 2.1.3).

³⁰ Vgl. hierzu etwa Bitterli 1991; Otto 2004.

³¹ Zur Stereotypisierung von Hochaltrigkeitsbildern vgl. Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 51ff. Die Ambivalenz und Polarität von Alters- und Hochaltrigkeitsbildern findet sich in der Belletristik seit dem Altertum. Vgl. Willems 2001: 49.

³² Vgl. Zimmermann 2010.

³³ Vgl. Angerer/Foscht 2009. Die Gruppe der Hochaltrigen ist hinsichtlich ihres Konsumverhaltens deutlich uninteressanter. Vgl. Wahl/Rott 2002: 46.

³⁴ Zur ambivalenten Darstellung des Alters aus historischer Perspektive vgl. Beauvoir 1988; Ehmer 2009; Göckenjan 2000; Gutsfeld/Schmitz 2003; Wahle 2009.

Das idealisierende Bild des hohen Alters ist geprägt von behaglicher Rückschau. Marcus Tullius Cicero etwa zeichnet im ersten vorchristlichen Jahrhundert in seinem Werk *Cato Maior de Senectute* ein überaus positives Bild des hohen Alters. Dem römischen Politiker und Schriftsteller zufolge gründet die Klage zahlreicher Greise über die Unbill ihres Alters in einem schlechten Charakter. Da die Sinnesfreuden mit fortschreitendem Alter bekanntlich nachließen, würden Menschen, die ihr ausschließliches Glück aus den damit verbundenen Lastern zögen, folglich vom Alter enttäuscht werden. Cicero setzt sich daher für die lebenslange Pflege sittlicher Askese ein, um das Alter dieserart zu einer Phase der frohen Retrospektive auf Vollbrachtes zu machen. Zurückhaltung, Vernunft und Weisheit sind Attribute des erfolgreichen Alterns, die ihm zufolge indes zeitlebens eingeübt werden sollten: *„Die besten Waffen gegen die Beschwerden des Alters [...] sind die Wissenschaften und die praktische Verwirklichung sittlicher Werte. Sie trägt, wenn man sie in jedem Lebensalter gepflegt hat, nach einem langen und reichen Leben herrliche Früchte, nicht nur aus dem Grunde, weil sie uns immer, selbst im letzten Augenblick des Lebens noch, möglich ist [...], sondern auch deswegen, weil das Bewußtsein, sittlich gut gelebt, und die Erinnerung, viele schöne Leistungen vollbracht zu haben, größte Freude bedeutet.“*³⁵ Das hohe Alter wird hier als Zeit der Ernte verstanden. Voraussetzung für ein gelingendes Alter ist allerdings sittliches Leben und Leistungsbereitschaft in jüngeren Jahren.

Das folgende Beispiel steht für die negative Sicht auf das hohe Alter – für defizitorientierte Narrative der Hochaltrigkeit. In seiner fiktiven Reisebeschreibung *Gulliver's Travels* aus dem Jahr 1727 berichtet der irische Schriftsteller Jonathan Swift von einem exotischen Eiland namens 'Luggnagg'. Die Einwohner berichten dem Protagonisten Gulliver von der Gruppe der sogenannten 'Struldbruggs', von denen einige Individuen Unsterblichkeit erlangt hätten. Diese Wesen wären zum ewigen Leben verdammt, ohne sich dabei jedoch die Frische ewiger Jugend zu bewahren. Die 'Struldbruggs' altern den Beschreibungen der Bewohner der Insel 'Luggnagg' zufolge ohne zu sterben und sind folglich erfüllt von einem unmäßigen Hass auf die Freuden und Laster der Jugend. Ab etwa dem Alter von dreißig Jahren würden die 'Struldbruggs' einer depressiven Grundhaltung verfallen, mit achtzig beneideten sie die Sterblichen um deren Sterblichkeit, und im Alter von etwa zweihundert Jahren wären sie schließlich zu keiner Unterhaltung mehr fähig und würden dieserart zu Fremden im eigenen Land: *„Gelangten sie nun zum achtzigsten Jahre, das sonst in diesem Lande als äußerster Lebenspunkt angenommen werde, so zeigten sie nicht allein die Torheiten und Schwächen anderer Greise, sondern noch eine weit größere Anzahl davon, was durch die furchtbare Aussicht, niemals zu sterben, bewirkt würde. Sie wären nicht allein eigensinnig, grämlich, habgierig, mürrisch, eitel und geschwätzig, sondern auch der Freundschaft unfähig und für jede natürliche Neigung erstorben, die nie über ihre Enkel hinausgehe. Neid und ohnmächtige Begierde seien ihre überwiegenden Leidenschaften [...]. Die Unglücklichsten unter den Struldbruggs sind aber die, welche kindisch werden und ihr Gedächtnis verlieren [...]. Sobald sie das achtzigste Jahr erreicht haben, werden sie als gesetzlich tot betrachtet [...]. Auch sind sie nach zweihundert Jahren nicht mehr imstande, irgendein Gespräch mit ihren Nachbarn, den Sterblichen, zu halten, wenn man wenige Worte ausnimmt. Somit erleiden sie auch den Nachteil, als Fremde in ihrem Vaterlande zu leben.“*³⁶

Die oben beschriebenen Beispiele stellen die auch heute noch landläufigen und von Ambivalenz gekennzeichneten Wahrnehmungsmuster des hohen Alters dar. In positiver

³⁵ Cicero 2001: 13. Vgl. auch Rentsch/Vollmann 2012: 26-43.

³⁶ Vgl. Swift o.J.: 231ff. (Part IV, 10).

Hinsicht wird bei Cicero auf freudige Retrospektive und tugendhafte Weisheit verwiesen, welche das hohe Alter an positiven Aspekten bereithalte. Hier werden Kompetenzen betont. Die negative Perspektive, die am Beispiel von Swift veranschaulicht wurde, fokussiert das hohe Alter hingegen durchweg defizitär als eine Phase des körperlichen und geistigen Niedergangs. Die dargestellte Polarität gesellschaftlich verbreiteter Wahrnehmungsmuster bezüglich des vierten Lebensalters zeigt sich besonders deutlich auch am Beispiel der aktuellen Altersratgeberliteratur. Die gegenwärtigen Veröffentlichungen in diesem Bereich spiegeln zu einem großen Teil eine polarisierende und undifferenzierte Sicht auf das vierte Lebensalter wieder. Hinsichtlich ihrer Einstellung gegenüber dem natürlichen Alterungsprozess können die ambivalenten Hochaltrigkeitsbilder in zwei Hauptströmungen unterschieden werden: Anti- und Pro-Aging, welche im Folgenden in aller Kürze umrissen werden sollen. Eine vertiefte Auseinandersetzung folgt an entsprechender Stelle (vgl. 6.2).

1.1.3 Anti-Aging-Ratgeber

Die Gruppe der Anti-Aging-Ratgeber (vgl. 6.2.1) betrachtet alternde Menschen aus der Perspektive eines defizitorientierten Materialismus im Sinne der 'Struldbruggs' von Jonathan Swift. Dabei wird sich bisweilen einer geradezu technokratischen Sprache bedient, wenn der menschliche Körper beschrieben wird: *„Weil es gar nicht so schwer ist zu glauben, man sei für immer fünfundzwanzig, müsste dazu nur den Geist frisch halten und die jugendliche Attitüde. Störend in dem Konzept ist nur, dass unser Material Schwächen zeigt.“*³⁷ Das Alter und seine körperlichen Begleiterscheinungen werden von der Anti-Aging-Literatur als Schrecken gebrandmarkt, den es unter allen Umständen zu bekämpfen gilt. Dabei wird Hochaltrigkeit erst gar nicht behandelt. Es reichen bereits ein paar Fältchen, um die Alarmglocken läuten zu lassen: *„Kommt Ihnen das bekannt vor? Eines Tages schauen Sie in den Spiegel und erschrecken fast zu Tode. Denn da sind sie auf einmal, die Fältchen, von denen Sie bisher dachten, sie seien nur das traurige Schicksal der anderen und Sie selbst blieben davon verschont für alle Zeiten.“*³⁸ Die Mehrzahl der Anti-Aging-Ratgeber richtet sich ausschließlich an Frauen (vgl. 6.1.3 + 6.1.4). Dies bestätigt das von der US-amerikanischen Publizistin Susan Sontag beschriebene Phänomen des 'double standard of aging', demzufolge Frauen im fortgeschrittenen Alter und ganz im Gegensatz zu Männern eine Entwertung hinsichtlich ihrer Attraktivität erfahren würden.³⁹ Hier setzen die Ratgebertexte an und versprechen Aufschub des Alterungsprozesses, wenn nicht gar ewige Jugend.

In den Anti-Aging-Ratgebern findet ein Optimierungszwang Ausdruck. Der Körper erscheint machbar. Es liegt in der Verantwortung des Einzelnen, ihn aktiv zu gestalten. Der neoliberale Imperativ – 'duty to be well'⁴⁰ – fordert vom Individuum Selbstdisziplin und Eigeninitiative. Andernfalls wird ihm sein alternder Körper als Versagen ausgelegt, als eine charakterliche Schwäche: *„Selbst schuld, wenn man alt aussieht!“*⁴¹ Der menschliche Körper ist dieser Lesart zufolge nicht mehr schicksalhaft oder gottgegeben. Er ist Projekt und gestaltbares Material, das be- und verurteilt wird.⁴² Die Bremer Volkskundlerin Ute

³⁷ Wimmer 2006: 165.

³⁸ Karg 2003: 9.

³⁹ Vgl. Sontag 1979.

⁴⁰ Pühl/Schultz 2001: 112.

⁴¹ Wooßmann 2007: 131.

⁴² Vgl. Posch 2001: 84.

Allkämper fand bei Befragungen in verschiedenen Bodybuildingstudios heraus, dass ihre Interviewpartner mehrheitlich der Auffassung waren, ein schöner und jugendlicher Körper sei bei ausreichendem Training jederzeit machbar. Im Umkehrschluss war die Mehrzahl der Befragten der Ansicht, dass ein untrainierter oder alt erscheinender Körper Ausdruck von Faulheit und Willensschwäche wäre.⁴³ Das Alter(n) wird in den Anti-Aging-Ratgebern als Defizit dargestellt, es wird pathologisiert, medikalisiert und bisweilen sogar wegoperiert. Allerdings gibt es Unterschiede in der Aggressivität der angeratenen Methoden zur Selbstoptimierung: Die Bonner Kulturwissenschaftlerin Melanie Wooßmann unterscheidet beispielsweise fernöstlich inspirierte Anti-Aging-Ratgeber – die insbesondere Meditation, Autosuggestion und eine ausgewogene Ernährung propagieren – von biomedizinisch argumentierenden Publikationen, welche den Körper gleichsam als Maschine betrachten, die durch Medikamente, Hormongaben und Ausdauersport optimal am Funktionieren gehalten werden kann.⁴⁴

Der Berliner Gerontologe Hans-Joachim von Kondratowitz weist darauf hin, dass die unterschiedlichen Äußerungen des Anti-Aging gegenwärtig Konjunktur erleben. Die Kampagne bediene sich dabei oft einer aggressiven Diktion. Gerade die Gerontologie sei demgegenüber stets davon ausgegangen, dass sie durch ihr aufklärerisches Wirken die negativen Stereotypen des Alter(n)s überwunden hätte. Das Anti-Aging verschweigt Kondratowitz zufolge die positiven und bereichernden Seiten des Alter(n)s. Allein solche Aspekte gerieten ins Zentrum der Aufmerksamkeit, welche negativ besetzt und als Kräfteschwund interpretiert würden.⁴⁵ Insofern sind Anti-Aging und Ageism⁴⁶ durchaus zusammenhängende Begriffe. Aspekte der Hochaltrigkeit – etwa Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit – werden in der Anti-Aging-Literatur vermieden und bisweilen gar tabuisiert, erscheinen allenfalls als ein zu verhinderndes Schreckensszenario zwischen den Zeilen.

1.1.4 Pro-Aging-Ratgeber

Auffällig ist das Leistungsethos, das der Mehrzahl der aktuellen Publikationen der Altersratgeberliteratur zugrunde liegt. Dies gilt für die Veröffentlichungen des Anti-Aging, aber auch für einen großen Teil der Pro-Aging-Ratgeber (vgl. 6.2.2). Im Sinne des gegenwärtig hegemonialen Aktivierungsparadigmas sowie den Tendenzen allgemeinen Empowerments – welche als ein Ausdruck gesamtgesellschaftlicher Schwerpunktsetzung auf Individualität, Produktivität, Leistung und Aktivität zu werten sind – attestiert die Mehrzahl der Pro-Aging-Ratgeber den Alten erst dann Wert und Berechtigung, wenn diese sich als aktiv und produktiv erweisen. Dabei wird der Auffassung – alte Menschen wären passiv und würden daher keinen gesellschaftlich Beitrag mehr erbringen – heftig widersprochen, wobei Narrative von Kompetenz und Leistung zum Tragen kommen. Besonders offensiv und eindrücklich vertritt der ehemalige Bremer Oberbürgermeister und Altersratgeberautor Henning Scherf diese These, wenn er in seinem Bestseller schreibt: *„Wir sind die jungen Alten – und so wollen wir auch leben! Wir ziehen mit sechzig noch in eine WG. Wir laufen mit siebzig noch Marathon. Wir beraten mit achtzig noch Firmen im*

⁴³ Vgl. Allkämper 2004.

⁴⁴ Vgl. Wooßmann 2007.

⁴⁵ Vgl. Kondratowitz 2006: 2f.

⁴⁶ Unter 'Ageism' wird in Anlehnung an die Begriffe 'Rassismus' und 'Sexismus' die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Alters verstanden. Vgl. dazu Butler 1969.

*Ausland. Wir probieren aus, was noch geht. Und es geht noch einiges.*⁴⁷ Vor dem Hintergrund eines auch im Alter beibehaltenen Arbeitsethos zeichnet der Autor ein stark leistungsorientiertes Bild aktiver Alter, die sich durch zahlreiche Ehrenämter, sportliche Höchstleistungen und engagierte Nachbarschaftshilfe auszeichnen. Die hochaltrige deutsch-amerikanische Lebensberaterin, Sexualtherapeutin und Bestseller-Autorin Ruth Karola Westheimer überträgt dieses Leistungsprinzip in ihrem erfolgreichen Alterssexratgeber auch auf das Liebesleben alter Menschen: *„An diesem Punkt sollten sie sich noch stark nacheinander sehnen und nicht aufhören wollen. Aber nach drei bis vier Tagen, an denen sie ein- oder zweimal Sex und Orgasmen hatten (oder sogar noch öfter), haben sie wahrscheinlich einen ziemlich hohen Grad an Befriedigung erreicht.*“⁴⁸

Das Aktivierungsparadigma findet sich in der überwiegenden Mehrzahl der untersuchten Altersratgeber, wenn auch nicht immer in der oben aufgeführten Intensität und Kompromisslosigkeit. Ausnahmen bilden vor allem jene Ratgeber, die einer religiösen Hintergrundkodierung entstammen und den Alten ein Recht auf Loslassen, Rückzug und Passivität zugestehen. Dabei ist die exakte Ausrichtung der Religion erst einmal zweitrangig, da in diesen Kontexten allgemein von Existenzformen jenseits biochemischer Stofflichkeit ausgegangen wird.⁴⁹ Derartige Texte sehen in Hochaltrigkeit und Tod keinen endgültigen Schlusspunkt individuellen (Da-)Seins und betrachten Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit als unvermeidbare und durchaus positiv zu bewertende Stationen auf dem Weg zu Gott, Erkenntnis, Erlösung oder Wiedergeburt: *„Keiner will sich in den Tod führen lassen. Doch darum geht es letztlich im Alter: die eigene Vorstellung vom Leben loszulassen und sich auf das einzulassen, was Gott uns zumutet: das eigene Sterben,*“⁵⁰ schreibt etwa der bekannte Benediktinerpater und Bestseller-Autor Anselm Grün. Auch der hinduistische Konvertit Richard Alpert – der sich seit einer Indienreise Baba Ram Dass nennt – sieht in Krankheit und Leid einen Weg zu einem höheren Bewusstsein: *„In der Bhagavad Gita belehrt Gott Krischna seinen Anhänger Arjuna, wie er die Schlachten des Lebens in einen Pfad zu Gott verwandeln kann. Mein Schlaganfall ist einer jener Schlachten. Er ist eine harte Herausforderung, da er mit so viel Leid verbunden ist, aber größeres Leid ruft auch höheres Bewusstsein hervor.*“⁵¹ Diese Untergruppe des Pro-Aging sieht in Leistung und Produktivität kein für das fortgeschrittene Alter angemessenes Verhalten. In einem christlichen Altersratgeber heißt es zur Aktivität im Alter: *„Es gibt eine Reihe von Beispielen der Leistungsfähigkeit älterer Menschen. Doch das sind Ausnahmen. Die Regel kann für ältere Menschen nur heißen: kein Leistungsdruck, kein Muss, keine Anstrengung!*“⁵²

Die Pro-Aging-Ratgeber lassen sich in Aktivierungs- ('Capacity') und Disengagement-Ratgeber ('Caducity') unterscheiden, wobei die Grenzen mitunter fließender sind, als hier zum Zwecke der Akzentuierung dargestellt. Insgesamt wird das Alter(n) positiv betrachtet. Betont werden vor allem Kompetenzen des Alters, insbesondere eine spezifische 'Altersweisheit', ein Begriff, welcher Erfahrung, Gelassenheit, Besinnlichkeit, Milde und Wissen beinhaltet.⁵³ Weisheit ist eine Stärke, die landläufig mit dem fortgeschrittenen Alter in Verbindung gebracht wird. Dabei ist allerdings festzuhalten, dass die Aktivierungs-

⁴⁷ Scherf 2006: 23f.

⁴⁸ Westheimer/Lehu 2008: 241f.

⁴⁹ Vgl. dazu bspw. Alpert 2001; Abeln/Kner 2003; Grün 2008.

⁵⁰ Grün 2008: 50.

⁵¹ Alpert 2001: 244.

⁵² Abeln/Kner 2003: 59.

⁵³ Vgl. Wiegand 2012.

Ratgeber, da sie auf dem Leistungs- und Aktionsethos gründen, bestimmten Attributen der Hochaltrigkeit, nämlich Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit, sehr negativ gegenüberstehen, diese mitunter tabuisieren oder durch entsprechendes Training, entsprechende Ernährung etc. so lang wie möglich aufzuhalten gedenken. Positiv bewertet werden einzig die aktiven Alten, die fröhlichen 'Golden Ager', die munter und mit Nordic-Walking-Stöcken bewehrt durchs Geäst der Naherholungsgebiete brechen. Der unvermeidliche Verfall, der im vierten Lebensalter immer wahrscheinlicher wird, wird vor allem von der religiös motivierten Gruppe der Disengagement-Ratgeber positiv bewertet. Diese Gruppe bildet allerdings eine Minorität auf dem von Aktivierungs- und Anti-Aging-Ratgebern dominierten Ratgeber-Buchmarkt. 'Wirkliches' Pro-Aging hinsichtlich Hochaltrigkeit im Sinne einer absoluten Annahme und Sinngebung von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit findet sich also in erster Linie in der Disengagement-Gruppe der Ratgeberliteratur. Im Gegensatz zu den Aktivierungs-Ratgebern wird Weisheit bei dieser Gruppe auch nicht als jenseitig von geistigem Verfall und kognitivem Abbau betrachtet. Vielmehr wird dieser, wenn nicht gar als eine Voraussetzung so doch zumindest als ein Katalysator für Weisheit angesehen: *„Der Schlaganfall hat mir eine neue Perspektive geschenkt, die besagt: ‘Sei kein weiser Alter, sondern werde selbst eine Verkörperung der Weisheit.’ Dadurch verändert sich das Wesen des ganzen Spiels. Es beinhaltet nicht einfach eine neue Rolle, sondern wird ein neuer Zustand des Seins - eine wahrhafte Wirklichkeit.“*⁵⁴ Weisheit hat hier weniger mit Wissen als mit der Bereitschaft Loszulassen zu tun. Das relativ kleine Segment der religiös inspirierten Disengagement-Ratgeber bietet ein Gegengewicht zum Leistungsethos der Aktivierungs-Ratgeber und zum Jugendwahn der Anti-Aging-Ratgeber.

1.1.5 Perspektiven und Leitgedanken

Grundsätzlich können in der Altersratgeberliteratur der Gegenwart zwei Formen der Wahrnehmung von Alter und Hochaltrigkeit unterschieden werden: Pro- und Anti-Aging, wobei erstere gemäß des Kompetenzmodells erfolgreichen Alter(n)s anhaltende Leistungsfähigkeit und Kompetenz betont. Die im Sinne des Anti-Aging verfassten Ratgeber betrachten das Alter – insbesondere das von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit gekennzeichnete hohe Alter – gemäß ihrer biomedizinischen Hintergrundkodierung demgegenüber als defizitär und verweisen auf Verlust und Verfall.⁵⁵ Auffällig für die Gruppe der Anti-Aging-Ratgeber ist die fehlende Erwähnung leidvoller und unvermeidlicher Aspekte des biologischen Alterungsprozesses. Stattdessen wird auf eine umfängliche biologische Plastizität verwiesen, welche dazu beitrage, den Alterungsprozess über lange Zeit aufzuhalten. Die Formbarkeit des Körpers wirkt dabei nicht selten manipulativ und normierend.

Die Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber lässt sich hinsichtlich ihrer Einstellung gegenüber den Attributen des hohen Alters sowie des Leistungsethos in zwei Untergruppen unterteilen: Aktivierungs-Ratgeber präferieren Produktivität und Leistung. Im Sinne der gegenwärtigen Leistungsgesellschaft werden Kompetenzen betont und gefordert. Es entsteht bisweilen der Eindruck, dass derjenige Mensch an Wert gewinnt, der auch im dritten oder vierten Lebensalter über außergewöhnlich große Vitalität, Leistungsbereitschaft und Produktivität verfügt. Der Aufruf zu Aktivität und Produktivität wirkt dabei mitunter ebenso normierend

⁵⁴ Alpert 2001: 17.

⁵⁵ Zur defizitären Sichtweise biologischer und medizinischer Diskurse auf das hohe Alter vgl. Wahl/Rott 2002: 56f.

wie das Jugendprogramm des Anti-Aging.

Anders verhält es sich bei den überwiegend religiös inspirierten Disengagement-Ratgebern. Hier wird in erster Linie das allmähliche Loslassen und der Rückzug empfohlen. Aktivität, Produktivität und Leistung spielen eine untergeordnete Rolle, sind allerdings in spielerischer Form nicht völlig ausgeschlossen. Der Mensch wird nicht nach Ehrenamt, körperlicher und geistiger Fitness beurteilt; der Begriff der Altersweisheit ist nicht verschränkt mit anhaltender geistiger Leistungsfähigkeit. Im Gegenteil: Weisheit kann dieser Lesart zufolge erst durch ein Maß an Leid und Verfall erreicht werden. Die relativ kleine Gruppe der religiös inspirierten Disengagement-Ratgeber entzieht sich dem Leistungsdictat und schafft einen Mehrwert des Individuums, indem es neben Körper und Geist die Existenz einer unvergänglichen seelischen Essenz behauptet. Wie auch immer die religiöse Ausrichtung der Ratgeber gestaltet sein mag, sie bieten in jedem Fall ein identitätsstiftendes Gegengewicht zum Leistungsethos der Mehrheitsgesellschaft.⁵⁶

Die undifferenzierte und unbegründete Polarisierung, wie sie sich bei der Mehrzahl der aktuellen Altersratgeberliteraturen feststellen lässt, geht allem Anschein nach aus der mit den Spielregeln unserer gegenwärtigen Gesellschaft zusammenhängenden Tabuisierung und Verdrängung abnehmender Leistungsfähigkeit einher. Das hohe Alter, die Lebensphase jenseits von Spannkraft und Agilität der sogenannten jungen Alten, weckt Ängste und Befürchtungen, denen häufig durch Stereotypisierung im Sinne von Schmähung und Idealisierung begegnet wird. Allerdings sind beide Extreme geeignet ein gelingendes und gutes Leben im hohen Alter angesichts von Endlichkeit und Vulnerabilität zu behindern, da die Betroffenen auf starre Klischees festgelegt werden. Die kulturelle Plastizität des Alter(n)s sowie der demographische Wandel verlangen indes nach einer differenziellen Sicht auch auf das vierte Lebensalter – vor allem im Hinblick auf Krankheit, Verfall und Tod. Keine andere Altersgruppe ist derart heterogen wie die der Hochaltrigen.⁵⁷

Jacob Grimm hat 1859 unter dem unmittelbaren Eindruck des Todes seines Bruders Wilhelm eine *Rede über das Alter* verfasst.⁵⁸ Ihm zufolge hat jedes Alter seine organische Struktur, seine spezifischen Merkmale.⁵⁹ Der alte Mensch wird von Grimm nicht als ein entkräfteter Erwachsener unter dem ausschließlichen Gesichtspunkt des Defizits betrachtet werden. Man müsse ihn vielmehr aus der Perspektive eines anderen, ihm eigenen Gleichgewichtes sehen. Grimm differenziert: Er verschweigt nicht die Probleme der Hochaltrigkeit, stellt gleichzeitig jedoch dessen positive Seiten heraus und trägt damit zu einer hoffnungsvollen Sicht auf das 'Greisenalter' bei: *„das greisenalter gleicht den abnehmenden wintertagen, an welchen die sonnenstrahlen schräge fallen, dann aber oft noch einen fernen schein über den himmel werfen, wie in unserm landstrich wir besonders an heiteren novembertagen gewahren [...]. die meisten ungeleugneten übel und gebrechen des alters treten dann als einzelangriffe vor, die mit allem gewinn einer glücklichen vertheidigung ganz oder theilweise abgeschlagen werden. gibt doch die natur*

⁵⁶ Zum Wert von Religiosität und Spiritualität im Alterungsprozess vgl. Charbonnier 2009 sowie Kunz 2007.

⁵⁷ Vgl. dazu beispielsweise die Ergebnisse des Vierten Altenberichts der Bundesregierung: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002. „*Es gehört heute zu den weithin anerkannten Ergebnissen der Gerontologie, dass die interindividuelle Variation im höheren Alter zunimmt.*“ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 54.

⁵⁸ Die Rede über das Alter von Jacob Grimm wurde erstmals am 18. August 1859 in der Gesamtsitzung der Akademie der Wissenschaften zu Berlin gehalten. Dann erneut am 26. Januar 1860 in der öffentlichen Sitzung der Akademie anlässlich des Geburtstages von Friedrich II. Vgl. Grimm 1984: 304.

⁵⁹ Vgl. Erikson 1988.

keinen menschen so preis, dasz sie ihm alle mittel der gegenwehr alsbald entzöge und für erlittne einbusze nicht auch manigfache vergütung bereit hielte. nehmen wir die sinnlichen entbehrungen zum beispiel. man sagt im blinden verfeinert sich das gefühl nicht selten bis auf den grad, dasz er mit allen fingerspitzen gleichsam sehe; bei tauben leuten soll sich geschmack und geruch höher als sonst ausbilden und bei verwachsenen oder schon bei hinkenden mag der auf ihre innere gliederung durch das theilweise hemmnis ausgeübte druck wol in zusammenhang stehn mit einer angestregten und gestärkten geisteskraft, die sich häufig an ihnen gewahren lässt. jedes übel und leiden führt leicht im stillen irgend einen zu gute kommenden ersatz mit sich. Man könnte also, ohne paradox zu sein, aufstellen, dasz im alter so oft es die gesundheit angreife und erschüttere, dazwischen ein gefühl des wohlseins reger walte, als in den vorausgegangenen lebensstufen.“⁶⁰ Bemerkenswert erscheint bei Grimm der Gedanke der Vergütung von Verlusten und Entbehrungen, die das Alter mit sich bringe durch Verlagerung auf andere Fähigkeiten und Einblicke.

Siegfried Lenz bemerkt zur Vielgestaltigkeit des Alters folgendes: *„Das Alter ist ein so vieldeutiges Phänomen, es ereignet sich auf so vielfache Weise, es lässt sich unter so verschiedenen Gesichtspunkten bewerten, daß auch die Literatur nicht imstande ist, es in all seinen Dimensionen erschöpfend zu bestimmen.“⁶¹* Auch Hermann Hesse sieht im vierten Alter eine Lebensphase, die weder idealisiert noch verteufelt werden kann, sondern gleichermaßen Freudiges wie Leidvolles bereithält, wenn man sich nur darauf einlässt: *„Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle anderen Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte [...]. Kurz gesagt: um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muß man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein, man muß Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja, ohne die Hingabe an das, was die Natur von uns fordert, geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage – wir mögen alt oder jung sein – verloren, und wir betrügen das Leben.“⁶²*

Allerdings ist eine Affirmation des Alter(n)s, wie Hesse sie fordert, mit einer wichtigen Einschränkung zu versehen: Nicht jedes Altersbild, nicht jede soziokulturelle Realität sollte als unumgänglich und schicksalhaft begriffen und hingenommen werden. Die Bejahung des Alter(n)s sollte vielmehr mit dem Bewusstsein seiner kulturellen Plastizität verbunden sein, mit Kenntnissen über die soziokulturellen Mechanismen seiner Formung und Instrumentalisierung, etwa durch Politik und Aktivierungsindustrie. Nur so ist ein gutes und gelingendes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit unter den Voraussetzungen einer sich wandelnden Gesellschaft möglich. Der Volkskundler Rudolf Schenda formuliert diesen Anspruch, der auch als Leitmotiv dieser Arbeit betrachtet werden kann, folgendermaßen: *„'Ja zum Alter?' Gewiß – doch nicht 'Ja' zu jedem vom 'Schicksal' bescherten Alter, nicht Verständnis für das sozial Ermordet-Werden! Ein solches Ja entbindet die Zuständigen, das heißt uns alle, von aller Mitverantwortung; ein solches Ja ist ein Nein zu jedermanns Recht auf Würde und Freiheit!“⁶³* Hinsichtlich der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen von Aktivierung und Empowerment kann in Anlehnung an Rudolf Schenda nachdrücklich formuliert werden, dass das individuelle Alter(n) nicht einzig der Verantwortung des Einzelnen obliegt, etwa in seinem vermeintlich selbstbestimmten Konsumverhalten und seiner körperlichen und geistigen Disziplin – wie

⁶⁰ Grimm 1984: 306, 313.

⁶¹ Lenz 1998: 23.

⁶² Hesse 2007: 123.

⁶³ Schenda 1972: 162.

uns die Agenten des Aktivierungs- und Eigenverantwortlichkeitsdiskurses gerne glauben machen wollen, um politische und gesellschaftliche Solidarität so weit wie möglich zurückzufahren und jedem seinem eigenen Schicksal zu überlassen, wobei sich im gleichen Zug an den Ängsten, Unsicherheiten und Nöten der Menschen bereichert wird, nicht zuletzt durch den Verkauf von Handlungsanweisungen, etwa in Form von printmedialen Erzeugnissen des gegenwärtig florierenden Altersratgebermarktes.

Das Alter(n) des Einzelnen ist kulturell gegründet, folglich formbar und damit unserer aller Verantwortung anheimgestellt. Und betroffen sind wir alle vom Alter(n). Schenda bemerkt zu Recht, dass die Beschäftigung mit dem Alter(n) daher eine Form langfristiger Selbstverteidigung sei.⁶⁴ Erich Kästner gibt in seinem bekannten 'Kakao-Epigramm' eine treffliche Handlungsanweisung für den renitenten Umgang mit hegemonialen Diskursen, der sich auch auf den vermeintlich alternativlosen Hyperaktivierungsdiskurs der Gegenwart beziehen lässt: „*Was auch geschieht: / Nie dürft ihr so tief sinken, / von dem Kakao, / durch den man euch zieht, / auch noch zu trinken!*“⁶⁵

1.2 Fragestellungen

Im Folgenden werden die zentralen Fragestellungen der vorliegenden Arbeit dargelegt und erörtert (1.2.1). Darüber hinaus wird zum Zwecke der thematischen Eingrenzung des Forschungsfeldes kurz darauf eingegangen, welche Aspekte und Dimensionen des Forschungsgegenstandes 'Altersratgeberliteratur' im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht näher betrachtet werden können und sollen (1.2.2). Auf der Grundlage dieser Eingrenzung können dann Überlegungen für weiterführende Forschungsvorhaben anschließen.

1.2.1 Fragestellungen der vorliegenden Arbeit

Forschungsgegenstand der vorliegenden Arbeit sind Thematisierungen und Darstellungsweisen des hohen Alter in populären Altersratgeberliteraturen der Gegenwart. Es wird der Frage nachgegangen, wie, in welcher Weise und durch welche Diskurse bedingt, Hochaltrigkeit sowie die damit in Zusammenhang stehenden Attribute Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit in den Literaturen dargestellt und bewertet werden. Grundlegend wird davon ausgegangen, dass es sich – wie oben bereits angedeutet (vgl. 1.1) – bei Ratgeberliteraturen gleichermaßen um 'Erzeuger' als auch um 'Erzeugnisse' der gesellschaftlich vorherrschenden Altersdiskurse handelt. Altersratgeberliteraturen spiegeln und bedingen populäre Wahrnehmungsformen des Alter(n)s, indem sie bestimmte Altersbilder verbreiten, Probleme aufzeigen und Handlungsanweisungen geben. Aus kulturwissenschaftlicher Perspektive bietet eine diskursanalytische Untersuchung von Altersratgeberliteraturen daher die Möglichkeit, gesellschaftlich weit verbreitete Altersbilder zu untersuchen.

Die Grundlage der Diskursanalyse bildet ein umfangreicher 'zentraler Quellenkorpus', bestehend aus einer Anzahl auflagenstarker Monographien und Periodika der aktuellen Altersratgeberliteratur. Der Untersuchungszeitraum umfasst die Jahre 1990 bis 2009.

⁶⁴ Vgl. Schenda 1972: 7. Zu dieser Auffassung im Hinblick auf die Lebensphase der Hochaltrigkeit vgl. Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 52.

⁶⁵ *Was auch geschieht!*, Erich Kästner 1999: 7.

Neben diesem zentralen Untersuchungsmaterial wurden der Untersuchung weitere populäre Literaturen – namentlich aus dem Bereich der Ratgeberliteratur, aber auch aus anderen Bereichen – ergänzend zugeführt, worauf an entsprechender Stelle ausführlich eingegangen wird (vgl. 5.1).

Auf der Basis dieses umfangreichen Quellenmaterials stellt sich in der vorliegenden Arbeit einleitend die Frage nach übergeordneten Merkmalen und Strukturen der Ratgeberliteratur im Allgemeinen sowie der Altersratgeberliteratur im Besonderen. Dabei werden einerseits verschiedene Definitionen der Literaturgattung 'Ratgeber' diskutiert, andererseits Themen, Strategien und Legitimationsinstanzen des Subgenres 'Altersratgeber' erörtert: Wie lässt sich das Genre der Ratgeberliteratur definieren? Welche Themen werden auf welche Weise in den Ratgebern und Altersratgebern verhandelt? Worin besteht das Spektrum der vertretenen Handlungsanweisungen sowie der zugrundeliegenden Legitimationsinstanzen?

Der zentrale, diskursanalytische Forschungsteil untersucht die Quellen nach Darstellungsweisen, Wahrnehmungsformen und Rezeptionsmustern im Zusammenhang mit der Lebensphase der Hochaltrigkeit bzw. des vierten Lebensalters. Dabei werden mittels des verwendeten methodischen Auswertungsinstrumentariums Bilder des hohen Alters sowie seiner Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit analysiert, die sich in den populären Altersratgeberliteraturen ausmachen lassen. Es wird einerseits nach besonderen Merkmalen, Beurteilungen und Thematisierungen bzw. Themenfeldern, die in den Quellen im Zusammenhang mit dem hohen Alter, seiner Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit verhandelt werden, gefragt. Andererseits fragt die Forschungsarbeit nach damit in Zusammenhang stehenden übergreifenden Strukturelementen und wiederkehrenden Mustern in den untersuchten Quellen: Im Rahmen welcher Themenfelder wird das hohe Alter sowie seine Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit in den Quellen diskutiert? Welche Charakteristika, Merkmale und Strukturelemente treten dabei besonders häufig in Erscheinung? Inwiefern werden diese in den Quellen beurteilt und bewertet?

An die Beschreibung der in den untersuchten Altersratgeberliteraturen auszumachenden Altersbilder und Thematisierungen des hohen Alters schließt sich die Frage nach den diesbezüglichen kulturellen Kontextualisierungen und Hintergrundkodierungen an: Auf welche gesellschaftlichen Erklärungsmodelle und Geistesströmungen sind die eruierten Darstellungsweisen, Beurteilungen und Rezeptionsmuster der untersuchten Quellen zurückzuführen? In welchen Menschenbildern und Diskursen gründen sie? Worin bestehen die diesbezüglichen Unterschiede zwischen den einzelnen Untergruppen der Altersratgeberliteratur?

Dies sind die zentralen Fragestellungen, denen in der vorliegenden Arbeit nachgegangen wird. Ausdrücklicher Untersuchungsschwerpunkt sind die in den Altersratgeberquellen auszumachenden Narrative von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit sowie deren kulturelle Kontextualisierung. Aus den hier dargelegten zentralen Fragestellungen ergeben sich weiterführende Fragestellungen, die im Rahmen der einzelnen Kapitel diskutiert werden (vgl. 1.3).

1.2.2 Was nicht behandelt wird

Fast ebenso wichtig wie die Darlegung der zentralen Fragestellungen an das Forschungsmaterial ist die Beschreibung dessen, was nicht Thema der vorliegenden Arbeit ist bzw. in ihrem Rahmen nur sehr randständig behandelt wird. Da der Fokus der Untersuchung auf die in den Quellen auszumachenden Narrative von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit sowie deren kultureller Kontextualisierung gerichtet ist, wird auf Narrative des aktiven und leistungsfähigen Alter(n)s im Rahmen der vorliegenden Arbeit nur äußerst peripher eingegangen. Es fehlt folglich eine eingehende Analyse jener Diskursfragmente, die sich in den Altersratgeberliteraturen hinsichtlich des aktiven (hohen) Alters ausmachen lassen. Hier besteht weiterführender Forschungsbedarf. Indes werden Darstellungsweisen des aktiven Alter(n)s in der vorliegenden Arbeit in ihrer besonderen Funktion als Positivfolie zum in den Quellen vorwiegend defizitorientiert dargestellten gebrechlichen Alter(n) ins Auge gefasst.

Eine weitere Eingrenzung des Untersuchungsfeldes ergibt sich aus dem zeitlichen Horizont: Die Altersratgeberquellen stammen vorwiegend aus den Jahren 1990 bis 2009. Zwar wurden auch früher datierende Literaturen in die Untersuchung ergänzend und vergleichend mitaufgenommen, der Fokus der Analyse ist allerdings auf das Zeitfenster 1990 bis 2009 ausgerichtet. Dieser verhältnismäßig kleine Untersuchungszeitraum erlaubt lediglich eingeschränkte Aussagen hinsichtlich struktureller und inhaltlicher Veränderungen der Quellen außerhalb der angegebenen Jahre. Grundlegende Entwicklungen im Sinne von Tendenzen und Trends sind zwar mittels der den 'zentralen Quellenkorpus' ergänzenden Literaturen erkennbar und werden hinsichtlich weiterführender Überlegungen mitberücksichtigt, indes ist die Perspektive deutlich auf das angegebene Zeitfenster ausgerichtet. Das erlaubt nicht zuletzt auch eine verstärkte Tiefenschärfe bezüglich des angegebenen Untersuchungszeitraums.

Darüber hinaus werden auch die Gender-Aspekte in der vorliegenden Arbeit nicht in dem Maße berücksichtigt, als es ihnen in Anbetracht ihrer augenscheinlichen Bedeutung in den untersuchten Quellen eigentlich entspräche. Hinsichtlich der offenkundigen 'Feminisierung des Alter(n)s' in den untersuchten Literaturen werden lediglich grundlegende Tendenzen erörtert (vgl. 6.1.3). Die diesbezüglichen inhaltlichen und strukturellen Feinheiten konnten im Rahmen dieser Arbeit nicht vertiefend untersucht werden. Auch hier besteht weiterführender Forschungsbedarf.

Schließlich ergibt sich eine weitere erwähnenswerte Einschränkung aus dem dieser Untersuchung zugrundeliegenden Quellenmaterial – einerseits durch den bereits oben beschriebenen Untersuchungszeitraum, andererseits durch die konkrete Auswahl der Monographien und Periodika des Quellenkorpus (vgl. 5.1). Die Quellenauswahl erfolgte nach Kriterien der Popularität und Landläufigkeit. Das heißt, es wurden Periodika mit einer besonders hohen Auflage und Reichweite sowie ebenfalls auflagenstarke Monographien, insbesondere Bestseller, in den Quellenkorpus aufgenommen. Indes konnte die vorliegende Untersuchung nur eine bestimmte exemplarische Auswahl berücksichtigen. Es ist daher zu bedenken, dass sich die folgenden Ausführungen auf eine in Anbetracht des gegenwärtig expandierenden Altersratgebermarktes verhältnismäßig kleine Anzahl von Quellen beziehen.

1.3 Aufbau und Gliederung

Nachdem die zentralen Fragestellungen nunmehr erörtert sind und noch bevor sich unter ihrer Perspektive Forschungsfeld und Forschungsgegenstand zugewendet wird, soll am Ende des vorliegenden einleitenden Kapitels der Aufbau bzw. die Gliederung der Forschungsarbeit kurz beschrieben werden. Dies geschieht zum Zwecke der Orientierung bzw. des Überblicks, um dieserart die Struktur und Argumentationsfolge der Forschungsarbeit sowie ihr inhaltliches Spektrum zur näheren Darstellung zu bringen. Darüber hinaus beinhaltet die im Folgenden erörterte Gliederung der Forschungsarbeit weiterführende Fragen an das Quellenmaterial, welche an die oben beschriebenen zentralen Fragestellungen anknüpfen (vgl. 1.2.1). An dieser Stelle werden deshalb die einzelnen Kapitel und Unterkapitel hinsichtlich ihrer thematischen Ausrichtung und ihres Inhalts kurz erläutert. Innerhalb der Arbeit wird dann am Beginn jedes einzelnen Kapitels vertiefend auf Aufbau und Gliederung der separaten Abschnitte eingegangen werden. Die nachfolgende Zusammenfassung der Kapitelstruktur fungiert nicht zuletzt als zusammenfassender Überblick über die Dramaturgie der Forschungsarbeit.

- *1. EINLEITUNG – Einführung, Fragestellungen, Gliederung*

In der Einführung (1.1) wird der Forschungsgegenstand 'Altersratgeberliteratur' als ein Medium populärer Altersbilder ins Feld geführt (1.1.1) sowie grundlegende Merkmale in der landläufigen Rezeption des hohen Alters beschrieben (1.1.2). Anschließend werden zwei unterschiedliche Typen von Altersratgeberliteraturen einander gegenübergestellt (1.1.3 + 1.1.4), bevor Perspektiven und Leitgedanken der vorliegenden Arbeit formuliert werden (1.1.5). Die Einführung umreißt den Forschungsgegenstand 'Altersratgeber' in seinen verschiedenen Facetten. In der daran anschließenden Darlegung der Fragestellungen (1.2) werden einerseits die grundlegenden Fragestellungen an den Forschungsgegenstand formuliert (1.2.1), andererseits wird kurz dargelegt, was im Rahmen der Arbeit nicht behandelt werden kann (1.2.2). Den Abschluss der Einleitung bildet das vorliegende Unterkapitel zu Gliederung und Aufbau (1.3).

- *2. ALTERSBILDER – Lesarten des Alter(n)s*

Auf die Einleitung folgt ein Kapitel zu Altersbildern, wobei die spezifisch kulturwissenschaftlich-volkskundliche Perspektive herausgearbeitet wird. Nachdem zu diesem Zweck anfänglich Terminologie und allgemeine Forschungsentwicklung skizziert wurden (2.1.1), werden anschließend Bilder und Diskurse über das (hohe) Alter als kulturelle Konstrukte entlarvt (2.1.2), welche durch eine bemerkenswerte vertikale und horizontale Plastizität gekennzeichnet sind (2.1.3). Ein anschließendes Unterkapitel behandelt Altersbilder unter der besonderen Perspektive von Forschungsentwicklung und Forschungsstand der Kulturwissenschaft Volkskunde (2.2).

- *3. (ALTERS-)RATGEBER – Quellen der Alltagskultur*

Das dritte Kapitel führt in den zentralen Forschungsgegenstand 'Ratgeber und Altersratgeberliteraturen' ein. Einleitend werden hier Ansätze einer Definition von Ratgeberliteraturen vorgestellt (3.1), bevor Ratgeber- und Altersratgeberliteraturen in ihrer historischen Entwicklung und gegenwärtigen Bedeutung umrissen werden (3.2). Ein abschließendes Unterkapitel widmet sich Ratgeber- und Altersratgeberliteraturen im besonderen Hinblick auf die Forschungsdisziplin der Kulturwissenschaft Volkskunde (3.3).

- *4. HOCHALTRIGKEIT – Definition und Aktualität*

Nach einer einführenden Erörterung des Forschungsgegenstandes 'Altersratgeberliteratur' als Quelle der Alltagskultur wird in diesem Kapitel das vierte Lebensalter als zweite

thematische Schwerpunktsetzung in den Blick genommen, um dieserart das Forschungsfeld näher zu umreißen. In einem ersten Schritt werden verschiedene Ansätze einer Definition von Hochaltrigkeit sowie die der vorliegenden Arbeit zugrunde liegende Definition vorgestellt (4.1). Im Anschluss daran wird die Aktualität der Thematik diskutiert (4.2), indem einerseits auf die gegenwärtige Konjunktur medialer Schreckensbilder von Alter und Hochaltrigkeit aufmerksam gemacht (4.2.1), andererseits auf mögliche Ursachen des demographischen Wandels eingegangen wird (4.2.2). Abschließend wird die Diskursivität demographischer Schreckensszenarien erörtert, wobei sich kulturelle Kontextualisierungen und historische Hintergründe als bedeutsam erweisen (4.2.3).

- **5. QUELLENKORPUS – Auswahl und Auswertungsinstrumentarium**

Das fünfte Kapitel widmet sich den Quellen der Forschungsarbeit, den Publikationen der Altersratgeberliteratur sowie den ergänzenden Literaturen. Es werden Untersuchungszeitraum, Auswahl und Auswertungsinstrumentarium festgelegt und beschrieben. In einem ersten Schritt werden die Kriterien sowie die konkrete Auswahl der Literaturen des Quellenkorpus erörtert (5.1). Anschließend werden die wissenschaftlichen Methoden, die unter der besonderen Perspektive der Fragestellungen bei der Auswertung des Quellenmaterials zur Anwendung kommen, zur Darstellung gebracht (5.2).

- **6. ALTERSRATGEBER – Themen, Strategien, Legitimationen**

Auf der Grundlage der oben erörterten Fragestellungen, Quellenauswahl und Auswertungsmethodik nähert sich das sechste Kapitel dem Forschungsgegenstand der Altersratgeberliteratur hinsichtlich seiner inhaltlichen und strukturellen Merkmale. Dies geschieht einleitend mittels einer Titelanalyse ausgewählter Monographien der Altersratgeberliteratur (6.1). Anschließend werden die in den untersuchten Quellen auszumachenden grundlegenden Strategien des Umgangs mit dem Alter(n) in den Blick genommen (6.2) sowie damit in Zusammenhang stehende Rhetoriken der Rechtfertigung bzw. Legitimationsinstanzen (6.3).

- **7. POLARITÄT DES HOHEN ALTERS IN DER ALTERSRATGEBERLITERATUR – Ambivalente Narrative zwischen Gebrechlichkeit und Aktivität: Bilder von Elend und Elan**

Im siebten Kapitel werden die Ratgeberquellen einer Feinanalyse unterzogen, wobei das bereits erörterte Merkmal der ambivalenten Darstellungsweisen von Hochaltrigkeit in populären medialen Kontexten auf den Aufbau und die Gliederung der einzelnen Unterkapitel übertragen werden. Einleitend werden daher die in den untersuchten Literaturen auszumachenden Narrative eines aktiven hohen Alters beschrieben, die in den Ratgebern häufig als Positivfolie zum überwiegend defizitorientiert dargestellten, gebrechlichen hohen Alter in Erscheinung treten (7.1). Im Hinblick auf die zentrale Thematik der vorliegenden Arbeit geschieht dies allerdings nur äußerst schlaglichtartig. Die zentrale Thematik wird im Anschluss daran ins Auge gefasst: Wie bereits aus dem Titel hervorgeht, fragt die Studie insbesondere nach den in den Quellen auszumachenden Darstellungsweisen des gebrechlichen hohen Alters. Auf der Grundlage der für diese Arbeit geltende Definition von Hochaltrigkeit (vgl. 4.1) werden Narrative von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit einer eingehenden Untersuchung unterzogen (7.2 - 7.3), wobei einzelne, in den Quellen häufig auszumachende Themenfelder und damit in Zusammenhang stehende Strukturelemente herausgearbeitet und näher in den Blick genommen werden, um dieserart die grundlegenden Strukturen und Inhalte des Forschungsgegenstandes sowie dessen kulturelle Kontextualisierung offenzulegen.

- 8. GUTES LEBEN IM HOHEN ALTER ANGESICHTS VON MULTIMORBIDITÄT, VULNERABILITÄT UND ENDLICHKEIT IM SPIEGEL DER ALTERSRATGEBERLITERATUR – Zusammenfassung der Ergebnisse, Fazit und Ausblick

Im Anschluss an die Auswertung der Quellen werden die Ergebnisse zusammenfassend dargestellt, wobei nun nicht mehr die einzelnen Strukturelemente und Themenfelder im Vordergrund stehen, sondern übergreifende Strukturen der untersuchten Erzählmuster in den Blick genommen werden (8.1). Abschließend wird ein Fazit gezogen sowie ein Ausblick gewagt (8.2).

2. ALTERSBILDER – Lesarten des Alter(n)s

*„Gegen Ende des Lebens nun gar
geht es wie gegen das Ende eines
Maskenballs, wenn die Larven
abgenommen werden.“¹*

So schreibt der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer über das hohe Alter, das ihm zufolge von zunehmender Freiheit in Bezug auf gesellschaftliche Rollenerwartungen und damit verbundene Zwänge gekennzeichnet sei. Als Begründung führt der Philosoph die Überlegung ins Feld, der zufolge die wahren Charaktereigenschaften sich mit der Zeit an den Tag gelegt und die Leistungen ihre gerechte Würdigung erhalten hätten. Infolgedessen wären die Trugbilder und Masken, welche die Menschen Zeit ihres Lebens schützend vor sich her getragen hätten, nunmehr zerfallen – der Schein wäre dem Sein gewichen. Sicherlich ein erbaulicher Gedanke, der dem auch heute noch populären Diskurs des hohen Alters als Phase später Freiheit und Befreiung zuzurechnen ist (vgl. 7.2.1.3 c). Indes ist ihm nur eingeschränkt zuzustimmen, denn auch das hohe Alter kennt seine Bilder, Masken und Inszenierungen. Und diese sind unvermeidbar – und sollten nicht ausschließlich abwertend als Trugbilder, sondern auch als Schutzhüllen beurteilt werden. Der US-amerikanische Philosoph George Santayana bringt die diesbezügliche Bedeutung der 'Maskierung' treffend und differenziert zum Ausdruck, wenn er schreibt: *„Masken sind bewahrter Ausdruck und bewundernswerte Echos des Fühlens, zugleich wahrheitsgetreu, zurückhaltend und übersteigert. Lebende Wesen, die der Luft ausgesetzt sind, brauchen eine Schutzhaut, und niemand wirft es der Haut vor, daß sie nicht das Herz ist; dennoch scheinen es manche Philosophen den Bildern zu verübeln, daß sie nicht die Dinge selbst sind, und den Worten, daß sie nicht die Gefühle sind. Worte und Bilder gleichen Schalen.“²* Ähnlich sieht es der US-amerikanische Soziologe Erving Goffman in seiner bemerkenswerten Arbeit *The Presentation of Self in Everyday Life*, die von der Selbstdarstellung im Alltag handelt.³

Auch Altersbilder können als derartige Masken betrachtet werden – Masken der Identität, die das Individuum anlegt (bzw. die ihm angelegt werden), um einer bestimmten Rolle zu entsprechen, welche die ihn umgebende Gesellschaft und Kultur von ihm erwartet. Dabei können sich Altersbilder gleichermaßen als disziplinierender Zwang und als identitätsstiftender Schutz darstellen; und sie erweisen sich als wandelbar in Abhängigkeit ihrer jeweiligen kulturellen Kontextualisierung. Unter kulturwissenschaftlicher Perspektive können Altersbilder demnach als 'Schulen des Sehens' betrachtet werden, die Wirklichkeiten produzieren und normative, nicht selten disziplinierende Wirkungen entfalten.

Das vorliegende Kapitel ist unterteilt in zwei Unterkapitel. Einleitend werden Merkmale und Attribute von Altersbildern sowie Forschungsentwicklung und Forschungsstand innerhalb der interdisziplinär ausgerichteten Gerontologie bzw. Alter(n)sforschung erörtert (2.1), bevor anschließend auf Forschungsentwicklung und Forschungsstand im Rahmen der Kulturwissenschaft Volkskunde eingegangen wird (2.2). Initial wird in einem ersten Abschnitt der Begriff 'Altersbild' hinsichtlich seiner Terminologie sowie seiner wissenschaftlichen Verwendung hergeleitet (2.1.1), bevor Alter und Altern als kulturelles

¹ *Vom Unterschiede der Lebensalter*. Schopenhauer zit. n. Rentsch/Vollmann 2012: 89.

² Santayana 1922: 131f. Hier zitiert nach einer Übersetzung von Peter Weber-Schäfer. Vgl. Goffman 2010: 1.

³ Vgl. Goffman 2010.

Konstrukt entlarvt (2.1.2) und anschließend die kulturelle Plastizität des Alter(n)s hinsichtlich zeitlicher und räumlicher Perspektiven und unter Verwendung von ausgewählten Beispielen veranschaulicht wird (2.1.3).

2.1 Bilder und Diskurse: patterns of aging

Im Folgenden werden Altersbilder hinsichtlich ihrer besonderen Merkmale und Attribute beschrieben. Dies geschieht einleitend mittels der Thematisierung der Terminologie sowie der Darlegung von Forschungsentwicklung und Forschungsstand der interdisziplinär ausgerichteten Gerontologie bzw. Alter(n)sforschung (2.1.1). Anschließend werden Altersbilder als kulturelle Konstrukte erörtert (2.1.2), bevor auf Formen diesbezüglicher Plastizität eingegangen wird (2.1.3).

2.1.1 Terminologie, Forschungsentwicklung und Forschungsstand

Die wissenschaftliche Terminologie und der Bedeutungsgehalt des Begriffs 'Altersbild' sowie seine Verwendung in der vorliegenden Studie soll im Folgenden anhand einiger bedeutender und wegweisender Studien und Veröffentlichungen aus dem multidisziplinären Feld der interdisziplinär ausgerichteten Gerontologie bzw. Alter(n)sforschung erhellt und reflektiert werden. Die deutsche Gerontologin und ehemalige Bundesministerin Ursula Lehr beschreibt den Begriff folgendermaßen: *„Altersbilder bzw. Altersstereotype der Gesellschaft zählen zu den einflußreichen Bestandteilen des sozio-kulturellen Milieus [...]. Wir sprechen von Altersstereotypen resp. Altersrollenstereotypen, wenn Menschen lediglich aufgrund ihres chronologischen Alters bestimmte Eigenschaften, Verhaltens- und Rollenerwartungen zugeschrieben werden. Altersstereotype beziehen sich in der Regel nicht nur auf einzelne Eigenschaften oder Verhaltensweisen, sondern umfassen ein Bündel von Eigenschafts- und Verhaltenserwartungen, d. h. kommen einer 'impliziten Persönlichkeitstheorie' gleich.“*⁴ Die deutschen Sozialgerontologen Gertrud M. Backes und Wolfgang Clemens verstehen unter Altersbildern *„'bildhafte Vorstellungen', die in vereinfachter Form Informationen, Meinungen und Vorstellungen über alte Menschen vermitteln, die sich in einer Kultur zu einer bestimmten Zeit vorfinden und die sich meist auf alle Lebensbereiche beziehen.“*⁵ Die Wendung 'vereinfachte Form' weist insbesondere auf populäre und massenmedial kommunizierte Altersbilder hin.

Doch sind Altersbilder ebenso in fachwissenschaftlichen Publikationen auszumachen. Eine Definition des Terminus, wie sie sich etwa in der von dem Heidelberger Gerontologen Andreas Kruse herausgegebenen *Enzyklopädie der Gerontologie* in einem Beitrag des deutschen Gerontologen und Psychologen Eric Schmitt findet, beachtet diesen Sachverhalt und fasst die Beschreibung des Begriffs weiter: *„Unter dem Begriff 'Altersbild' werden in der deutschsprachigen Gerontologie sowohl Meinungen und Überzeugungen (beliefs) über sich mit dem zunehmenden Alter vermeintlich einstellende Veränderungen und für ältere Menschen vermeintlich charakteristische Attribute als auch Einstellungen (attitudes) gegenüber Altern und Alter untersucht.“*⁶

⁴ Lehr/Niederfranke 1984: 38.

⁵ Backes/Clemens 2008: 57.

⁶ Schmitt 2004: 135.

Altersbilder werden in mannigfaltigen medialen Zusammenhängen transportiert.⁷ Folgt man der oben dargelegten Definition von Gertrud M. Backes und Wolfgang Clemens, der zufolge Altersbilder durch ihre 'einfache Form' auffallen würden, geraten insbesondere populäre und massenmediale Erscheinungsformen in Schrift und Bild in den Blick: Presse, Fernsehen, Film, Volkserzählungen – die Medien der einfachen Form sind gleichsam Legion. Groschenromane, Sachliteratur, Kinder- und Jugendbücher, Schulbücher, Witze, Produktwerbung, Karikaturen, Comics, Liedtexte und nicht zuletzt die religiös inspirierten, lebensweltlichen und/oder populärwissenschaftlichen Erbauungs- und Altersratgeberliteraturen sind Träger von Altersbildern. Neben den klassischen Massenmedien und den populären Veröffentlichungen in Wort und Bild finden sich Altersbilder indes auch in gemeinhin als hochkulturell definierten medialen Bereichen des an Distinktionsgewinn orientierten mittleren und legitimen Geschmacks.⁸ Anspruchsvolle und bildungsorientierte belletristische und philosophische Texte kommunizieren Altersbilder ebenso wie bildende und darstellende Künste. Auch fachwissenschaftliche gerontologische Veröffentlichungen transportieren kulturell geformte und ansozialisierte Altersbilder,⁹ wobei sich der fachwissenschaftliche Diskurs allerdings nicht selten als hehre Werte von Objektivität und Neutralität feiert, ungeachtet seiner unbestreitbaren Einbindung in das komplexe und kulturelle kontextualisierte Narrativgemenge vom Alter(n). Die US-amerikanischen Wissenschaftlerinnen Martha B. Holstein und Meredith Minkler drücken diesen Sachverhalt folgendermaßen aus: *„Als dekontextualisierter wissenschaftlicher Diskurs geht das erfolgreiche Altern unbewussterweise von der Neutralität seines privilegierten Standpunkts aus – eine Annahme, die wir in Frage stellen werden.“*¹⁰

Insofern kann man durchaus von einer Dreiteilung in populäre, d.h. massenmediale, schönggeistige, d.h. bildungsorientierte und fachwissenschaftliche, d.h. gerontologisch kommunizierte Altersbilder sprechen. Das interdisziplinäre Forschungsprojekt 'Gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit',¹¹ in dessen Rahmen auch die vorliegende Studie entstand, erforscht in der Gegenwart verbreitete Altersbilder (Hochaltrigkeitsbilder) in Anlehnung an diese Dreiteilung: Marburger Kulturwissenschaftler, Dresdener Philosophen und Heidelberger Gerontologen untersuchen gemäß ihrer spezifischen Ausrichtung populär-massenmedial, schönggeistig-bildungsorientiert und fachwissenschaftlich-gerontologisch transportierte Altersbilder. Wesentlich ist dabei die Erkenntnis einer Durchdringung und gegenseitigen Beeinflussung dieser drei Felder. Populäre und alltagskulturelle Diskurse über das Alter(n) formen wissenschaftliche Diskurse ebenso, wie wissenschaftliche Diskurse in die Bereiche der Alltags- und Popularkultur einsickern – insbesondere ist dies in der im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit untersuchten Altersratgeberliteratur der Fall. Die vom missverstandenen Geist der Aufklärung inspirierte Mär einer einseitigen Bewegung, der zufolge vermeintlich erhellende und objektive gerontologische Erkenntnisse gleich einer Emanation gnostischen Lichts in die unteren (düsteren) Bereiche populärer Alltagskultur vordringen,

⁷ Eine erste, in ihren Grundzügen informative Übersicht findet sich bei Thürkow 1985.

⁸ Vgl. Bourdieu 1987.

⁹ Vgl. Estes/Swan/Gerard 2009; Saake 1998; Spindler 2009.

¹⁰ Holstein/Minkler 2009: 209.

¹¹ Der Titel des interdisziplinären Forschungsprojektes lautet vollständig: 'Gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit – eine Analyse von Altersbildern in öffentlichen Diskursen und Alltagspraktiken.' Die Förderung durch die 'VolkswagenStiftung' beläuft sich auf insgesamt 639.000 Euro. Der Bearbeitungszeitraum erstreckt sich von Ende Oktober 2009 bis Ende Oktober 2012. Die Leitung der Arbeitsgruppen und die Gesamtkoordination der Projektarbeit liegen bei Prof. Dr. Andreas Kruse (Heidelberg), Prof. Dr. Thomas Rentsch (Dresden) sowie Prof. Dr. Harm-Peer Zimmermann (Marburg). Siehe auch: EE 2010e.

ist allzu einseitig gedacht. In der Kulturwissenschaft ist die von Hans Naumann vertretene These des 'gesunkenen Kulturguts',¹² wonach Eliten Kulturgut erfinden und dieses zeitlich versetzt in die unteren Bevölkerungsschichten vordringt, längst widerlegt und überholt.¹³ Darüber hinaus ist der fachwissenschaftlich-gerontologische Diskurs keineswegs allein wissenschaftlicher Objektivität verpflichtet, wobei sich die Auffassung einer ahistorischen, absoluten Instanz ohnehin bei näherer Betrachtung als Trugbild erweist.¹⁴ Allerdings ist der, insbesondere in den Naturwissenschaften, vielfach noch vorzufindende Absolutheitsanspruch ein Selbstverständnis, aus dem Legitimationskapital und Anspruch auf Deutungshoheit geschöpft wird (vgl. 6.3.1), uneingedenk der offensichtlichen Tatsache, dass zahlreiche 'Forschungsergebnisse' nicht zuletzt handfesten marktwirtschaftlichen und politischen Erwägungen geschuldet sind. Die Altersforscherin Brigitte Donicht-Fluck etwa weist am Beispiel der USA auf die Beeinflussung der Altenbildung und Altensozialpolitik durch soziale, ökonomische und andere Faktoren bei gleichzeitiger Einbettung der Aussagen in ein schlüssiges fachwissenschaftliches Selbstverständnis hin: *„Zwar ist es richtig, daß in die Ausbildung derartiger Altersbilder eine ganze Reihe von Faktoren ökonomischer, sozialer und anderer Art eingehen, doch werden diese vielfältigen Aspekte und Einflüsse jeweils in ein kohärentes fachwissenschaftliches Selbstverständnis und eine überzeugende Gegenstandsdefinition 'übersetzt'.*¹⁵

Altersbilder sind gleichermaßen konvex und konkav: Diese optische Metapher bedarf einer näheren Erläuterung: Konvex bezeichnet hier in Anlehnung an den positiven, nach außen gewandten Krümmungsradius einer Linse die Außenperspektive gesellschaftlich kommunizierter Altersbilder, wohingegen konkav als einwärts gewölbte Linse die damit verbundenen Selbstbilder veranschaulicht. Die Metapher lässt sich fortführen: Konvexe Linsen sind Sammellinsen. Einfallende Lichtstrahlen werden in einem Brennpunkt bzw. Fokus gesammelt, was im übertragenden Sinn die Fokussierung gesellschaftlich verbreiteter Altersdiskurse auf das Individuum, den alten Menschen bedeutet. Konkave Linsen sind demgegenüber Zerstreuungslinsen, welche die einfallenden Lichtstrahlen nach Eintreffen auf die Oberfläche streuen, worunter die Rückwirkung gesellschaftlich verbreiteter und individuell indoktrинierter Altersbilder (Selbstbilder) auf die soziale Umwelt verstanden werden kann.

Der deutsche Soziologe und Altersforscher Hans Peter Tews unterscheidet Altersbilder in eine deskriptiv-beschreibende und eine präskriptiv-normative Seite. Ihm zufolge lassen sich Altersbilder in Fremd- und Selbsteinschätzungen unterteilen, wobei erstere durch andere Bevölkerungsgruppen, letztere durch die Alten selbst erfolgen würden.¹⁶ Ähnlich sehen es die deutschen Altersforscher Annette Niederfranke, Reinhard Schmitz-Scherzer und Sigrun-Heide Filipp. Diese Wissenschaftler betrachten Vorstellungen vom Altern einerseits als normative Überzeugungen, *„[...] wobei 'normativ' meint, was man allgemein über alte Menschen denkt“* und andererseits als selbstbezogene Überzeugungen, *„[...] wobei 'selbstbezogen' meint, was man für sich selbst in Bezug auf das Alter denkt und erwartet“.*¹⁷ Fremd- und Selbsteinschätzungen sind stark aneinander gekoppelt: Gesellschaftlich verbreitete Altersbilder wirken maßgeblich auf die Beurteilung des

¹² Vgl. Naumann 1921, 1922, 1935.

¹³ Vgl. etwa Kaschuba 2003: 61f; Korf 2001: 157.

¹⁴ Vgl. etwa Glaserfeld 1992; Rorty 1988b.

¹⁵ Donicht-Fluck 1994: 1.

¹⁶ Vgl. Tews 1991: 6, 10, 13.

¹⁷ Niederfranke/Schmitz-Scherzer/Filipp 1999: 27.

eigenen Alter(n)s bzw. auf diesbezügliche Identitätskonstruktionen ein. Aktuelle Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) zur gegenwärtigen Entwicklung individueller Altersbilder können somit auch als Spiegel gesellschaftlich verbreiteter Altersbilder gewertet werden. Die groß angelegte Quer- und Längsschnittbefragung kommt in ihrer jüngsten Veröffentlichung hinsichtlich individueller Altersbilder in der Bundesrepublik Deutschland zu dem grundlegenden Ergebnis, dass sich über den untersuchten Zwölfjahreszeitraum ein positiver Wandel der vormals meistens negativen Stereotype vollzogen habe.¹⁸

Der Kasseler Sozial- und Altersforscher Gerd Göckenjan sieht Altersbilder als Kommunikationskonzepte, welche die Sichtweise des Alters prägen.¹⁹ Dabei betont er gleichermaßen die Aspekte von Normativität und Anonymität, durch die sich Altersbilder ihm zufolge auszeichnen würden: *„Allerdings kommt es in der Regel nicht so sehr auf individuelle Redner an, da es normative Texte sind, die den Korpus der Diskursgeschichte bilden. Hier werden in stark konventionalisierten Positionen die gute Ordnung und das richtige Verhalten im Alter typisiert.“*²⁰ Göckenjan beschreibt die Polarität von Altersbildern hinsichtlich der ihnen jeweils zugrunde liegenden Bewertung des Alter(n)s mit den Begriffen 'Altersschelte' und 'Alterslob'. Bezüglich der Selbstbilder verwendet er die Dichotomie Altersklage versus Alterstrost.²¹ Im Diskurs des 'jungen Alters', dem gegenwärtig vorherrschenden Muster gesellschaftlich kommunizierten Alterslobes, scheint Göckenjan im Gegensatz zu anderen Autoren allerdings keinen normativen Autoritätsston zu bemerken, sondern allenfalls eine 'rhetorische Inszenierung der Alltagsnormalität'.²² Der Soziologe und Gerontologe Ludwig Amrhein beurteilt das Scheitern der drei wesentlichen Theorien erfolgreichen Alter(n)s – Aktivitätstheorie, Kontinuitätstheorie und Disengagementtheorie – hinsichtlich eines generellen Erklärungsanspruchs als Folge der Tatsache, *„[...] dass sie nicht überprüfbar angeben können, unter welchen kontextuellen und individuellen Randbedingungen ältere Menschen eher Aktivität oder Rückzug und eher Kontinuität oder Diskontinuität anstreben“*.²³ Mit dem Hinweis, dass Alter(n) als ein primär soziales und nur sekundär als ein biologisches 'Schicksal' aufzufassen sei,²⁴ weist der Wissenschaftler in Anlehnung an Pierre Bourdieus Habitustheorie auf die Bedeutung von sozial geprägten Lebensstilen hin. Altersbilder kommunizieren Altersnormen. Als Alter(n)smodelle sind Altersbilder gleichsam 'Drehbücher des Alter(n)s' bzw. der Lebensführung.²⁵

Hinsichtlich ihrer Forschungsgeschichte innerhalb der interdisziplinär ausgerichteten Gerontologie bzw. Alter(n)sforschung blickt die Altersbilderforschung auf einen relativ kurzen Zeitraum zurück, wobei die diesbezüglichen Studien allerdings insbesondere in den vergangenen Jahrzehnte an Umfang und Diversität sehr stark zugenommen haben. Mit Beginn der Dekade der 1950er Jahre rücken Altersbilder zunehmend in den Blick sozialgerontologischen Interesses. Insbesondere US-amerikanische Studien haben sich

¹⁸ Demnach hätten Personen im mittleren Erwachsenenalter positivere Altersbilder als Menschen im höheren Lebensalter. Als Grund wird von den Forschern die Zunahme an körperlichen Einbußen in dieser Lebensphase angeführt. Darüber hinaus hätten positive Altersbilder sich vor allem in bildungsfernen Bevölkerungsgruppen noch nicht durchgesetzt. Vgl. Wurm/Huxhold 2010: 246.

¹⁹ Vgl. Göckenjan 2000, 2009.

²⁰ Göckenjan 2009: 238.

²¹ Vgl. Göckenjan 2009: 236.

²² Vgl. Dyk/Lessenich 2009: 406.

²³ Amrhein 2008: 14.

²⁴ Vgl. Amrhein 2008: 15.

²⁵ Vgl. Amrhein 2008: 207f.

dabei als richtungsweisend erwiesen.²⁶ Seit den 1950er Jahren beginnt auch im deutschsprachigen Raum eine zunehmende Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex Altersbilder.²⁷

Die Altersbilderforschung hat sich in den vergangenen Jahrzehnten weit verzweigt. In einer mittlerweile umfangreichen Anzahl von kleinen und großen Einzelstudien aus verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen wird versucht, die in der Gesellschaft verbreiteten Altersbilder zu erfassen. Dabei erweist sich das Forschungsfeld als äußerst fragmentiert. So existieren neben weit gefassten historischen und kulturvergleichenden Publikationen²⁸ zahlreiche Veröffentlichungen zu großen und kleinen Subthemen. Eine unvollständige Auswahl veranschaulicht die diesbezügliche Diversität: So gibt es Studien und Publikationen zu Altersbildern in der Belletristik und Unterhaltungsprosa,²⁹ in Zeitungen und Zeitschriften,³⁰ in der Werbung,³¹ in Film und Fernsehen,³² in den Medien im Allgemeinen und Speziellen,³³ in der Bildenden Kunst,³⁴ Religion,³⁵ Musik,³⁶ Volkskultur und Volkserzählung³⁷, in der Altenpflege³⁸ sowie nicht zuletzt: hinsichtlich des Geschlechts.³⁹ Auch zu den in der Altersratgeberliteratur kommunizierten Altersbildern existiert mittlerweile eine, wenn auch äußerst überschaubare Anzahl von wissenschaftlichen Publikationen, auf die allerdings an entsprechender Stelle näher eingegangen wird (vgl. 3).

Mittlerweile haben sich in der Altersbilderforschung bestimmte Sichtweisen etabliert, die auf die weitere Entwicklung des Forschungsfeldes einwirken. Die Auffassung von der Existenz überwiegend negativer Altersbilder in der Gesellschaft wird mit dem Begriff 'Ageism' in Anlehnung an 'Racism' und 'Sexism' beschrieben und geht auf den US-amerikanischen Mediziner und Gerontologen Robert Butler zurück.⁴⁰ Ageism beschreibt unterschiedliche Formen der Altersdiskriminierung. Butler vertritt die Ansicht, dass Ageism sich durch vorurteilsbehaftete Einstellungen gegenüber Älteren, dem hohen Lebensalter und dem Alterungsprozess sowie durch daraus hervorgehendes diskriminierendes

²⁶ Vgl. etwa Golde/Kogan 1959; Kogan 1961, 1979; Kogan/Shelton 1962a, 1962b; Tuckman/Lorge 1952, 1953a, 1953b, 1958.

²⁷ Vgl. etwa Friedeburg 1958.

²⁸ Vgl. etwa Borscheid 1988, 1989, 1993, 1998; Borscheid/Zimmermann 2010; Ehmer 1990, 2008, 2009; Göckenjan 2000, 2009; Kondratowitz 2009; Robert Bosch Stiftung 2009; Rosenmayr 1999; Sagner 2003; Schmitz-Scherzer/Lalau 2001; Sokolovsky 1983, 2000, 2009; Thane 2005; Wahle 2009.

²⁹ Vgl. etwa Biegel 1993; Bircher 1994; Borscheid 1997; Henkel 1993; Klein 1993; Küpper 2004, 2010; Lenz 1998; Pries-Kümmel 2005; Tallant 1997; Teistler 1993; Willems 2001.

³⁰ Vgl. etwa Cirillo 1994; Gibb/Holroyd 1996; Goltcheva 2004; Harris/Fine/Hood 1992; Helmuth 2005; Hilt 2000; Lohmann 1997; Neufeld 1998; Vesperi 1994.

³¹ Vgl. etwa Boos 2008; Estrada/Moliner/Sánchez 2010; Femers 2007; Kaupp 1997; Kessler/Schwender/Bowen 2010; Kühne 2005; Locke 2008; Röhr-Sendlmeier/Ueing 2004; Westerhof/Harink/Selm 2010.

³² Vgl. etwa Bosch 1988; Cassata 1997; Degenhardt 2004a, 2004b; Eckhardt/Horn 1988; Harrington/Brothers 2010; Hebestreit 1999; Messy/Guérand 1996; Robinson /Callister/Magoffin/Moore 2007.

³³ Vgl. etwa Au 2004; Bogen/Domaschke/Pabst/Viehoff 2008; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 1997; Hanlon/Farnsworth/Murray 1997; Jürgens 1994; Schwaner 1992; Teistler 1993; Viebahn 1971.

³⁴ Vgl. etwa Schleier 1994; Schürmann 1992; Sitt 1993; Vetter-Liebenow 1993; Warncke 1994;

³⁵ Vgl. etwa Becker 1986; Janssen 2008; Müller 1993; Prittwitz 2009; Roos 1990.

³⁶ Vgl. etwa Aday 2000.

³⁷ Vgl. etwa Greve 1996; Lixfeldt 1977; Meyer 1964; Ortmayr 1987.

³⁸ Vgl. etwa Baumgartl 1997; Erlemeier/Weber/Nassehi 1997; Schulz-Nieswandt 2009; Walter/Flick/Neuber 2006; Weber 1997.

³⁹ Vgl. etwa Auth 2009; Baumgarten 1997; Hartung 2005a, 2007; Henneberg 2010; Montet 1981; Orlovsky 1997; Pollmann 1993; Sherman 1997; Thimm 1999, 2000.

⁴⁰ Vgl. Butler 1969.

Handeln auszeichne und gesellschaftlich weit verbreitet sei. Im deutschsprachigen Raum wurde dieser Gedanke aufgegriffen und findet seitdem seinen Niederschlag in zahlreichen fachwissenschaftlichen Publikationen zum Thema.⁴¹ Beispielsweise trug das gerontologische Standardwerk *Psychologie des Alterns* von Ursula Lehr im deutschsprachigen Raum maßgeblich zur Verbreitung der Auffassung von einem gesellschaftlich weit verbreiteten negativen Altersbild bei. Von der 1. bis zur 11. Auflage findet sich dort folgende Aussage: „*Das Bild des älteren Menschen in unserer Gesellschaft ist auch heute noch durch Feststellungen von Isolation und Vereinsamung, von Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit wie auch von Abbau und Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten charakterisiert.*“⁴² Zahlreiche gerontologische Veröffentlichungen zu Altersbildern beklagen die vermeintlich vorherrschende negative bzw. defizitorientierte Perspektive auf das Alter(n) und stellen demgegenüber die positiven Seiten von anhaltender Kompetenz und Leistungsfähigkeit als Garanten eines erfolgreichen Alter(n)s heraus. Begriffe wie Kompetenz, Produktivität, Aktivität und Leistung spielen bei der positiven bzw. gewinnorientierten Auslegung des Alter(n)s als 'erfolgreiches Alter(n)' in den diesbezüglichen Veröffentlichungen eine maßgebliche Rolle.⁴³ In diesem Zusammenhang wird insbesondere dem Ehrenamt bzw. dem allgemeinen bürgerschaftlichem Engagement eine zentrale Funktion bei der Wertschätzung Älterer beigemessen.⁴⁴ Der fünfte Altenbericht der Bundesregierung hat entsprechend dieser Leitbilder die Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft zum Thema.⁴⁵ Dabei wird grundsätzlich von der Möglichkeit einer nachhaltigen Beeinflussung, d.h. der Lenkbarkeit gesellschaftlich verbreiteter Altersbilder durch die Wissenschaft ausgegangen⁴⁶ sowie eine differenzielle Sicht auf das Alter(n) proklamiert und gefordert.⁴⁷ Insofern ist auch die Gerontologie an der Etablierung von Altersbildern beteiligt. Die in gerontologischen Kreisen weit verbreitete Auffassung von gesellschaftlich vorherrschenden negativen Altersbildern wird indes von einigen Forschern, vor allem seitens der sogenannten 'kritischen Gerontologie', angezweifelt und als Inszenierung wissenschaftlichen Fortschritts und vermeintlich überlegener Rationalität kritisiert.⁴⁸

Auf der Grundlage der oben beschriebenen Definitionen und Überlegungen zum Begriff können Altersbilder zusammenfassend als Stereotypen des Alter(n)s betrachtet werden, die in mannigfaltigen medialen Zusammenhängen transportiert werden und weit über das klassische Begriffsverständnis sogenannter 'einfacher Formen' hinaus auch in hochkulturellen, d.h. legitimen und sogar in fachwissenschaftlichen Zusammenhängen in Erscheinung treten, wobei eine Wechselwirkung zwischen den verschiedenen Diskursebenen zu verzeichnen ist. Dabei wirken sie gleichermaßen konvex und konkav, wobei diese Metapher aus dem Bereich der Optik die Funktionsweise und gegenseitige Beeinflussung von Fremd- und Selbstbildern veranschaulicht. Als normative

⁴¹ Vgl. etwa Schneider 1970; Thomae 1984.

⁴² Lehr 1972: 248, 2007: 199.

⁴³ Vgl. etwa Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2005a; Kaiser 2002; Lehr 1972; 2000; 2003a, 2003b; 2005, 2007; 2008; Ziegelmann/Lippke 2004. So lautet bspw. das Eingangszitat einer Studie zur Kompetenz und Leistungsfähigkeit älterer Mitarbeiter im Sozialwesen folgendermaßen: „*Also das finde ich richtig gut, wenn endlich mal jemand so daran geht und sich so mit dem Thema beschäftigt. Das ist ja sonst immer total negativ besetzt, so wie das bei uns behandelt wird. Die Älteren, das sind die Leistungsgeminderten und die sind nicht flexibel und zu teuer sind sie auch noch.*“ Hano 2009: V.

⁴⁴ Vgl. etwa Zeman 2000, 2009, 2010a, 2010b.

⁴⁵ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2005b.

⁴⁶ Vgl. etwa Thomae 1984.

⁴⁷ Vgl. etwa Lehr 1978; Thomae 1980.

⁴⁸ Vgl. Carls 1996, 1997; Schroeter 2002, 2004, 2009.

Wahrnehmungsvorlagen wirken Altersbilder gleichsam als 'Schulen des Sehens': Altersbilder transportieren Altersnormen, sind somit 'Drehbücher des Alter(n)s'. Grundsätzlich können Altersbilder als kulturelle Konstrukte betrachtet werden. Auf diesen Aspekt soll im folgenden Abschnitt näher eingegangen werden. Gegenwärtig haben sich verschiedene fachwissenschaftliche Interpretationen und Bewertungen gesellschaftlich kommunizierter Altersbilder herausgebildet, wobei sich das auf der Annahme eines weit verbreiteten Ageism bzw. einer vorwiegend defizitären Sicht auf das Alter(n) beruhende sowie die Berechtigung dieser Sicht bestreitende Kompetenzmodell erfolgreichen Alter(n)s in weiten gerontologischen Kreisen momentan am gängigsten erweist. Dabei ist die Annahme einer positiven Beeinflussung der vorwiegend negativ gedachten Altersbilder theoretisch eine Grundannahme und praktisch eine Voraussetzung intervenierender Altersbildoptimierung. Einen Gegenpol hierzu bilden die Vertreter der 'kritischen Gerontologie'.

2.1.2 Alter(n) als kulturelles Konstrukt

Alter(n) ist keine biologische Gewissheit, sondern ein Konstrukt, welches durch soziale und kulturelle Prägungen geformt wird. In ihrem erstmals 1934 erschienen Hauptwerk *Patterns of culture* erbringt die US-amerikanische Ethnologin Ruth Benedict anhand der drei Ethnien Zuni, Dobu und Kwakiutl den Nachweis, dass menschliches Verhalten in erster Linie auf kulturelle Hintergründe zurückzuführen sei und dass Kulturen dauerhafte soziale Muster ausbilden. Neben den US-amerikanischen Ethnologen Franz Boas und Margaret Mead wurde Benedict damit zur bedeutendsten Mitbegründerin des Kulturrelativismus. Benedict verweist auf die grundlegende Variabilität von Werten, die kulturell erlernt bzw. sozialisiert und keinesfalls biologisch determiniert sind: *The great diversity of social solutions that man has worked out in different cultures in regard to mating, for example, or trade, are all equally possible on the basis of his original endowment. Culture is not a biologically transmitted complex.*⁴⁹

Obgleich der Kulturrelativismus aufgrund des sogenannten 'relativistischen Selbstwiderspruches' in den kulturwissenschaftlichen Disziplinen mitunter als überholt gilt,⁵⁰ haben seine Theoretiker wichtige und richtungsweisende Impulse geliefert, welche energisch und nachhaltig die Bedeutung kultureller Muster und deren globale Diversität betonten. Überdies etablierte sich, nicht zuletzt durch das Theorem des Kulturrelativismus begünstigt, innerhalb der bis dahin vorwiegend durch evolutionistische und funktionalistische Auffassungen dominierten Ethnologie (die Hauptvertreter des Funktionalismus bzw. Strukturfunktionalismus stammten im Übrigen vorwiegend aus den Naturwissenschaften und der Ökonomie)⁵¹ ein neuer, variabler und nicht zuletzt dynamischer Kulturbegriff. Dieser Lesart von Kultur folgt beispielsweise auch der renommierte US-amerikanische Ethnologe Clifford Geertz: *„If we want to discover what man amounts to, we can only find it in what men are: above all other things is various. It is in understanding that variousness – its range, its nature, its basis, and its implications – that we shall come to construct a concept of human nature that, more than a statistical shadow and less than a primitivist dream, has both substance and truth.*⁵² Die 'patterns of culture' – die Muster der Kultur – sind kulturell erlernt und weitgehend formbar. Margaret

⁴⁹ Benedict 1963: 10.

⁵⁰ Vgl. Rippl/Seipel 2007: 54f.

⁵¹ Vgl. etwa Malinowski 1975; Radcliffe-Brown 1976.

⁵² Geertz zit. n. Eriksen 2001: 2.

Mead spricht in diesem Zusammenhang auch von einer 'enculturation' unter verschiedenen gesellschaftlichen Voraussetzungen: „*Wir hatten zu zeigen, dass die Menschennatur außerordentlich anpassungsfähig ist, daß die Rhythmen der Kultur zwingender sind als die physiologischen Rhythmen [...]. Wir hatten den Beweis zu erbringen, dass die biologische Grundlage des menschlichen Charakters sich unter verschiedenen gesellschaftlichen Bedingungen verändern kann.*“⁵³

Das Konzept kultureller Muster lässt sich auf die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Altersbildern übertragen. Demnach könnte man in Anlehnung an Benedicts Begriff von 'patterns of aging' sprechen. Für eine derartige Begriffsbildung spricht insbesondere die darin angelegte Betonung der kulturellen Dimension des Alter(n)s, seine Abhängigkeit von gesellschaftlichen Umständen und seine weitgehende Formbarkeit sowie umfassende Diversität. Dies ist insofern bedeutungsvoll, da trotz der Fülle an sozialgerontologischen Veröffentlichungen, die auf die kulturelle Dimension des Alter(n)s hinweisen, in zahlreichen, insbesondere geriatrischen Zusammenhängen vielfach noch immer auf die vermeintlich primäre biologische Dimension des Alter(n)s verwiesen wird.⁵⁴ Auf der anderen Seite beinhaltet der Begriff 'pattern' bzw. Muster auch eine Konnotation zu den Termini Schablone bzw. Vorlage und zugleich durch seine Verwendung in musikalischen Zusammenhängen eine sinnliche und lebendige, d.h. gelebte Komponente. Altersbilder im Sinne von 'patterns of aging' sind demzufolge normative Wahrnehmungsvorlagen, Schulen des Sehens oder, um die aus der Optik entlehnte Metapher weiterzuführen: Brillen der Perzeption mit konvexen und konkaven Gläsern. Einerseits erweisen sie sich als starre Muster und Schablonen, andererseits wirken sie im alltäglichen Gebrauch so selbstverständlich und lebensnah, dass sie kaum hinterfragt werden. Durch ihre kulturelle Einbindung, ihre Diversität und Formbarkeit im Sinne der beschriebenen 'patterns of aging' sind Altersbilder vor allem aber kulturelle Konstrukte.

Die vorliegende Studie folgt dem Ansatz des sogenannten 'radikalen Konstruktivismus' nach Ernst von Glasersfeld, der sich entschieden von der Abbildungsprämisse des naiven Realismus absetzt und Objektivität im Sinne einer intersubjektiven Übereinstimmung von Konstruktionsleistungen der Einzelsubjekte versteht. Im Bezug auf diese Arbeit stellt ebenso das Altersbild in der Gesellschaft ein Konstrukt solcherart dar. Damit verbunden ist auch die Ablehnung des Absolutheitsanspruchs wissenschaftlicher Erkenntnis: „*Niemand wird je imstande sein, die Wahrnehmung eines Gegenstands mit dem postulierten Gegenstand selbst, der die Wahrnehmung verursacht haben soll, zu vergleichen.*“⁵⁵ Allerdings negiert diese Auffassung nicht die Frage nach den Mechanismen, Bedingungen und Abläufen der Wirklichkeitskonstruktion, worin ja auch der Anspruch der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Altersbildern bestehen dürfte. Hier greift der wissenssoziologische Ansatz des Sozialkonstruktivismus, der nach der Erzeugung von Wirklichkeit fragt und demzufolge soziale Wirklichkeit als etwas dynamisch Prozesshaftes begriffen wird, welches durch menschliches Handeln und Interpretieren produziert und reproduziert wird.⁵⁶

Indem sich dem Phänomen der Altersbilder mit der Haltung der Dekonstruktion genähert

⁵³ Mead 1958: 480ff.

⁵⁴ Es existieren bereits wissenschaftliche Publikationen, die mit dem Begriff arbeiten. Allerdings scheint dabei keine ausdrückliche Anlehnung zu Benedicts Konzept intendiert. Vgl. etwa Clark 1976; Deaton/Paxson 1991; Havighurst/Neugarten/Tobin 1998; Thomae 1976.

⁵⁵ Glasersfeld 1992: 12.

⁵⁶ Vgl. Berger/Luckmann 2009.

wird, offenbaren sich die 'patterns of aging' als kulturell erzeugte und reproduzierte Konstrukte, die kollektiv gegenwärtig sind. Ursula M. Lehr drückt diesen Sachverhalt folgendermaßen aus: *„Ähnlich wie Geschlechtsrollenstereotype sind auch Altersstereotype soziokulturelle Konstruktionen, die von gesellschaftlichen Gruppen oder der Gesellschaft insgesamt geteilt werden, d. h. kollektiv präsent sind.“*⁵⁷ Auch die Münchner Soziologin und Altersforscherin Irmhild Saake weist auf den konstruktiven Charakter von Altersbildern hin. Alter(n) sei keine biologische Konstante menschlichen Lebens, sondern primär kulturell geprägt. Dabei folgt sie einem dekonstruktivistischen Ansatz, wenn sie die Kategorie 'Alter' im Sinne des französischen Philosophen Jacques Derrida⁵⁸ als ein System von Zeichen versteht, das es zu entschlüsseln gilt: *„Wir altern nicht, weil unser Kopf, unser Körper es so will, sondern weil wir Veränderungen in unserem Denken und in körperlichen Prozessen mit der Kategorie 'Alter' plausibilisieren. Eine Möglichkeit, solche Veränderungen zu erfassen, besteht darin, sie als ein Zeichen für Altern zu entschlüsseln.“*⁵⁹ Saake betrachtet Alter(n) als standortgebundene Perspektive in einem gesellschaftstheoretischen Rahmen. Ihre dekonstruktivistische Perspektive auf das Alter enthüllt, wie dasselbe soziokulturell vertraut gemacht wird. Die Soziologin favorisiert überdies eine bereichsspezifische Untersuchung von Altersbildern und ihrer jeweiligen sozialen Funktionen, da ihr zufolge generalisierende Aussagen an der Vielgestaltigkeit und Ambivalenz von Altersbildern scheitern würden.⁶⁰ Insofern erweist sich die im Rahmen dieser Studie vollzogene Untersuchung von Altersbildern in aktuellen Altersratgeberliteraturen als vorteilhaft.

Auch nach Auffassung des namhaften Bonner Soziologen Friedrich Fürstenberg sind Altersbilder kulturelle Konstrukte, die der Forscher zu entschlüsseln habe: *„Der Soziologe hat es mit der Erforschung des Alter(n)s aus seiner Fachperspektive immer mit einem sozialen Konstrukt insofern zu tun, als ihm die Wirklichkeit des Alter(n)s als ein bereits vorgefundener Bedeutungszusammenhang erscheint, als eine gesellschafts- und kulturspezifische Interpretation.“*⁶¹ Im Umkehrschluss heißt das, dass man von der jeweiligen Interpretation Rückschlüsse auf die betreffende Gesellschaft ziehen kann. Darauf verweisen auch der britische Soziologe Mike Featherstone und sein schottischer Kollege Mike Hepworth – beide Wissenschaftler sind durch verschiedene international bedeutende Beiträge zur sozialwissenschaftlichen Altersforschung in Erscheinung getreten: *„While the biological process of aging, old age, and death cannot in the last resort be avoided, the meaning which we give to these processes and the evaluations we make of people as they grow physically older are social constructions which reflect the beliefs and values found in a specific culture at a particular period in history.“*⁶²

Da Altersbilder in Abhängigkeit zu der sie umgebenden Gesellschaft entstehen und kommuniziert werden, können sie als Spiegel der Norm- und Wertvorstellungen der jeweiligen Gesellschaft begriffen werden. Kultur ist indes kein statisches Gebilde, sondern stetigem Wandel und Veränderung unterworfen. Diesem Ansatz liegt ein dynamischer Kulturbegriff zugrunde: Vor dem Hintergrund einer sich wandelnden Gesellschaft, verändern sich auch die jeweils verbreiteten Altersbilder. Auf den Aspekt der kulturellen

⁵⁷ Lehr/Niederfranke 1984: 38.

⁵⁸ „Das, was ich Text nenne, ist alles, ist praktisch alles. Es ist alles, das heißt, es gibt einen Text, sobald es eine Spur gibt, eine differentielle Verweisung einer Spur auf die andere.“ Derrida zit. n. Engelmann 1990: 20.

⁵⁹ Saake 1998: 11.

⁶⁰ Vgl. Saake 2006: 193; vgl. ferner Kelle 2008: 23.

⁶¹ Fürstenberg 2002: 75f.

⁶² Featherstone/Hepworth 1995: 30f. Weitere interessante Veröffentlichungen zum Thema Alter(n) als kulturelles Konstrukt: Hazan 1994; Kunow 2005.

Wandelbarkeit und Diversität von Altersbildern vor dem Hintergrund ihres Wesens als Konstrukt macht der deutsche Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann aufmerksam, wenn er im sechsten Altenbericht der Bundesregierung schreibt: *„Historische und kulturelle Vergleiche zeigen den Wandel und die Vielfalt von Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die mit dem Alter zu tun haben. Sie verdeutlichen, dass vom Altersbild einer Gesellschaft nur im Plural seiner historischen und kulturellen Bedingungen, Veränderungen und Unterschiede gesprochen werden kann. Wie alle Menschenbilder sind auch Altersbilder Kulturerscheinungen im Horizont von Raum und Zeit [...] Dieses Kapitel vermittelt grundlegende Erkenntnisse darüber, dass es sich bei Altersbildern um etwas Gemachtes handelt. Vergleiche zwischen Kulturen und Epochen belegen: Was immer das Alter biologisch sein mag, es lässt erhebliche Spielräume für unterschiedliche Darstellungen, Deutungen, Bewertungen und Handlungsweisen. Indem dieses Kapitel die kulturelle Vielfalt und den historischen Wandel von Altersbildern darlegt, begründet es empirisch und theoretisch das Bemühen des Sechsten Altenberichts, Gestaltungsspielräume und Möglichkeiten für das Alter und das Altern aufzuzeigen. Durch historische Längsschnitte und kulturelle Querschnitte trägt dieses Kapitel dazu bei, die Entstehung, Wirkung und Veränderbarkeit von Altersbildern zu verstehen.“*⁶³ Zimmermann zufolge gibt es für das Alter(n) keine allgemein gültige Form im Sinne eines Altersbildes, das von der Natur vorgegeben wäre, Zeiten und Räume übergreifend. Altersbilder werden ihm zufolge in sehr unterschiedlicher Weise kulturell gebildet, gefestigt und ausgestaltet. Altersbilder sind demnach keine Archetypen, sondern stets abhängig von der sie umgebenden Kultur. Bereits Simone de Beauvoir hat darauf hingewiesen, dass die Gesellschaft den Alten ihre Rolle zumisst.⁶⁴ Beauvoir plädiert ebenfalls für eine Sichtweise, die Alter(n) nicht allein als biologischen Sachverhalt begreift: *„Das Alter lässt sich nur in seiner Gesamtheit erfassen; es ist nicht nur eine biologische, sondern eine kulturelle Tatsache.“*⁶⁵

Die kulturellen Umstände sind indes wandelbar; formbar ist das Menschenbild des Alter(n)s, seine gesellschaftliche Wahrnehmung und Bewertung und damit auch das Erleben des Alter(n)s durch die Betroffenen selbst. Der kulturelle Kontext ist wesentlich für die jeweilige Darstellung und Wahrnehmung des Alter(n)s. Je nachdem, wie die Kultur ausgerichtet ist, welche Sinnzusammenhänge und Prioritäten gesetzt werden, welchen Mythen und Leitbildern man folgt, wird über das Alter(n) im Gegenüber oder in der eigenen Person geurteilt. Sozial bedingt und kulturell normiert wird neben den allgemeinen Altersbildern auch die Vorstellung davon, was für den Einzelnen und für die Gesellschaft das 'gute und richtige Altern' ausmacht. Auch wenn es sich bei Altersbildern um keine Archetypen handelt, die gleichsam unveränderlich Zeiten und Räume durchmessen, sondern um wandelbare und formbare kulturelle Konstrukte, ist eine gewisse Begrenztheit hinsichtlich des vorhandenen Repertoires allerdings nicht von der Hand zu weisen: Altersbilder beruhen auf Abgrenzung und der Bildung von Kategorien um Personengruppen, denen Komplexe von Eigenschaften oder Verhaltensweisen zugeschrieben werden. Dabei wandeln sich die Bilder vor dem Hintergrund einer sich verändernden Gesellschaft. Es scheint ein begrenzter Vorrat an Altersbildern zu bestehen, Muster wiederholen sich: Wahrnehmungen des Alters, die sich in der Antike nachweisen lassen, finden sich in ähnlicher Form auch in der Gegenwart: *„In der europäischen Geistesgeschichte haben literarische griechisch-römische Altersbilder nachweisbar eine*

⁶³ Zimmermann 2010: 43.

⁶⁴ Vgl. Beauvoir 1988: 11.

⁶⁵ Beauvoir 1988: 14.

große Rolle gespielt“, äußert etwa Tews.⁶⁶ Insofern handelt es sich bei Altersbildern zwar nicht um Archetypen wohl aber um Stereotypen, die sich in der Geschichte in ähnlicher Weise wiederholen. Dieser Ansicht ist auch Göckenjan: *„Altersdiskurse beginnen mit den ersten Schriftquellen der europäischen Zivilisation und entwickeln Stereotypen, die bis heute tradiert sind.“*⁶⁷ Nach Backes und Clemens kann man von Altersstereotypen sprechen, *„[...] wenn Menschen aufgrund ihres Lebensalters bestimmte Eigenschaften, Verhaltens- und Rollenerwartungen zugeschrieben werden, ohne die betreffenden Personen genauer nach ihren Wahrnehmungen, Bewertungen und konkreten Verhaltensweisen zu betrachten.“*⁶⁸ Niederfranke, Schmitz-Scherzer und Filipp weisen darauf hin, dass sich Altersbilder nicht mit der realen Vielfalt des Alter(n)s decken würden, da in keinsten Weise die unterschiedlichen Lebensformen, Interessen und Fähigkeiten älterer und alternder Menschen beachtet würden: *„Vielmehr handelt es sich bei ihnen um Vereinfachungen, um sogenannte 'Altersstereotype'. Von Altersstereotypen spricht man dann, wenn Menschen lediglich aufgrund ihres kalendarischen Alters bestimmte Eigenschaften [...], bestimmte Verhaltensweisen [...] oder bestimmte Rollen [...] zugeschrieben werden.“*⁶⁹ Trotz ihrer augenscheinlichen Eigenschaften als stereotype Konstrukte sind sich ähnelnde Altersbilder verschiedener kultureller Bezugssysteme indes keineswegs als identisch zu beurteilen. Aufgrund des stets differenten kulturellen Zusammenhangs dem sie entstammen sowie der Unerschöpflichkeit kultureller Konstellationen und Permutationen, handelt es sich immer wieder um neue und neu zu bewertende Wahrnehmungsformen des Alter(n)s, wobei Gemeinsamkeiten und Entsprechungen auf ähnliche soziokulturelle Bedingungen verweisen können, es aber nicht müssen. Der Plastizität von Altersbildern sind insofern keine Grenzen gesetzt – insbesondere vor dem Hintergrund einer zunehmend pluralistischen postmodernen Gesellschaft.

Im Folgenden soll die weitreichende kulturelle Plastizität von Altersbildern veranschaulicht werden, indem beispielhaft auf die Bandbreite von Wahrnehmungsformen des Alter(n)s verwiesen wird. Dies geschieht einerseits historisch, indem die europäische Kulturgeschichte schlaglichtartig auf divergierende Altersbilder und deren jeweilige kulturelle Einbettung hin beleuchtet wird, andererseits durch interkulturellen Vergleich. Die Wandelbarkeit von Altersbildern in Hinsicht auf einen zeitlichen Rahmen am selben Ort kann dabei als vertikale Plastizität betrachtet werden, im interkulturellen Vergleich hingegen erschließt sich die horizontale Plastizität von Altersbildern.

2.1.3 Vertikale und horizontale Plastizität

Der renommierte Wiener Soziologe und Altersforscher Leopold Rosenmayr weist auf die grundlegende Bedeutung kultureller Werte und Normen für die Ausprägung bestimmter Altersbilder hin: *„Die soziale Hochschätzung und Mißachtung des Alters ist aufs engste mit den grundlegenden Werten einer Kultur verbunden. Diese Werte tragen zur Bestimmung der gesellschaftlichen Stellung der Älteren entscheidend bei.“*⁷⁰ Auch rückt er die Diversität von Altersbildern in ihren jeweiligen historischen und kulturellen Kontexten ins Licht, wenn er treffend bemerkt: *„Ein Vergleich der 'Gesichter des Alters' in verschiedenen*

⁶⁶ Tews 1991: 15.

⁶⁷ Göckenjan 2009: 237.

⁶⁸ Backes/Clemens 2008: 57.

⁶⁹ Niederfranke/Schmitz-Scherzer/Filipp 1999: 27.

⁷⁰ Rosenmayr 1983: 61.

geschichtlichen Epochen und in unterschiedlichen Kulturen führt zu vertieften Einsichten in die höchst unterschiedlichen Bedingungen, unter denen alte Menschen im Laufe der Menschheitsentwicklung leben mussten.“⁷¹ Grundsätzlich für die Auseinandersetzung mit Altersbildern ist die Erkenntnis ihrer Wandelbarkeit. Ethnologische und historische Vergleiche zeugen von der enormen Plastizität, d.h. Formbarkeit des Alter(n)s.⁷² Je nach Ort und Zeit gibt es verschiedene Altersbilder, verschiedene Wahrnehmungen und Umgangsformen mit dem Alter. Altersbilder lassen sich vor dem Hintergrund historischer und ethnologischer Vergleiche als Konstrukt begreifen. Sie gründen auf gesellschaftlich kommunizierte Diskurse, die mitunter medial verstärkt und gesellschaftspolitisch genutzt werden. Aus dieser Perspektive erweist sich Alter(n) als primär kulturelle Dimension.⁷³

Die europäische und außereuropäische Kulturgeschichte zeugt vom Bedeutungswandel des Alter(n)s über Zeiten und Räume. Altersbilder zeichnen sich durch ihre umfängliche vertikale, d.h. historisch zu untersuchende, sowie durch ihre horizontale, d.h. ethnologisch zu erarbeitende Plastizität aus.⁷⁴ Im sechsten Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland verweist Zimmermann auf Diversität und kulturelle Plastizität: *„Für das Altern und das Alter gibt es keine allgemein gültige Form im Sinne eines Altersbildes, das von der Natur oder anderer Quelle vorgegeben wäre, Zeiten und Räume übergreifend. Altersbilder werden kulturell gebildet, gefestigt und ausgestaltet, und zwar in sehr unterschiedlicher Weise. Auf alle nur erdenklichen Fragen des Alters finden sich in den Kulturen der Welt höchst mannigfaltige, nicht selten widersprüchliche bis hin zu einander diametral entgegengesetzten Antworten.“*⁷⁵ Zimmermann verwendet in diesem Zusammenhang auch die beiden maßgeblichen Kategorien von Raum und Zeit: *„Wie alle Menschenbilder sind auch Altersbilder Kulturerscheinungen im Horizont von Raum und Zeit.“*⁷⁶

Bereits Ruth Benedict hatte neben der Diversität von Kulturen auch auf die damit verbundene Plastizität aufmerksam gemacht: *„What is lost in Nature's guarantee of safety is made up in the advantage of greater plasticity.“*⁷⁷ Die kulturelle Plastizität dessen, was man zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort unter dem Alter(n) bzw. den Alten versteht, welche Attribute man damit in Beziehung setzt, wie und auf welcher Grundlage diesbezügliche Wertungen vollzogen werden, ist abhängig von politischen, soziokulturellen, wirtschaftlichen und allgemein weltanschaulichen Hintergründen. Die Abhängigkeit der Altersbilder von den wandelbaren kulturellen Umständen macht für Beauvoir die Auseinandersetzung mit der jeweiligen zeit- und ortsabhängigen Ausrichtung unerlässlich: *„Um die Realität und die Bedeutung des Alters zu begreifen, ist es folglich unerlässlich, zu untersuchen, welchen Platz die Alten zugewiesen bekommen, welche Vorstellung man sich zu verschiedenen Zeiten, an verschiedenen Orten von ihnen machte.“*⁷⁸

⁷¹ Rosenmayr 1999: 51.

⁷² Zum Begriff der Plastizität in der Sozialgerontologie vgl. Zimmermann 2010; ferner Ehmer 2009; Gutsfeld/Schmitz 2003.

⁷³ Vgl. Lehr 2000: 201; Amrhein 2008: 15.

⁷⁴ Zur vertikalen Plastizität des Alters vgl. insbesondere Borscheid 1988, 1989, 1993, 1998, Borscheid/Zimmermann 2010; Ehmer 1990, 2008, 2009; Rosenmayr 1999; Sagner 2003; Thane 2005; Wahle 2009. Zur horizontalen Plastizität vgl. insbesondere Keith 1994; Keith/Fry/Glascock/Dickerson-Putman/Harpending/Draper 1994; Robert Bosch Stiftung 2009; Rosenmayr 1999; Sokolovsky 1983, 2000, 2009.

⁷⁵ Zimmermann 2010: 51.

⁷⁶ Zimmermann 2010: 43.

⁷⁷ Benedict 1963: 10.

⁷⁸ Beauvoir 1988: 33.

Bezogen auf Europa ist zu bedenken, dass das Alter als eigenständige und klar abgrenzbare Lebensphase eine Erfindung der Kameralistik der vergangenen zwei Jahrhunderte, insbesondere jedoch des 19. Jahrhunderts ist. Der österreichische Historiker Josef Ehmer macht in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung der Pensionssysteme aufmerksam: *„Die Entstehung, Ausbreitung und schließlich Verallgemeinerung von Pensionssystemen haben die Geschichte des Alters ganz wesentlich geprägt. Sie haben zur Konstituierung des Alters als einer einheitlichen und chronologisch abgrenzbaren Lebensphase entscheidend beigetragen.“*⁷⁹ Die Lebensphase Alter und ihre Wahrnehmung sind Produkte kultureller Prozesse: Pensionssysteme, gesetzliche Rentenversicherungen sowie Veränderungen der Arbeitsprozesse und einschneidende strukturelle Wandlungen innerhalb der Familien haben zu seiner Entstehung beigetragen. Indes sind die Menschen bekanntlich bereits zu früheren Zeiten gealtert. Das chronologische Alter spielt dabei insofern eine Rolle, als dass die Lebenserwartung in den vergangenen Jahrhunderten, vor allem jedoch in den letzten Jahrzehnten, kontinuierlich angestiegen ist. Allerdings rücken erst die Anfänge einer gesamtgesellschaftlichen Alterssicherung im 19. Jahrhundert das chronologische Alter zunehmend ins Blickfeld. Davor wurde dem Alter, zumindest in breiten Bevölkerungskreisen, in erster Linie eine funktionale Definition zugrunde gelegt (vgl. 4.1.3), obgleich sich selbstverständlich mitunter auch Hinweise auf die genaue Anzahl der Lebensjahre finden lassen.

Wahrnehmungen des Alter(n)s existieren bereits seit Menschengedenken. Nachweisbar sind Altersbilder seit historischen Zeiten durch ihre schriftliche Fixierung und Überlieferung. Der Bedeutungswandel des Alter(n)s lässt sich über die Jahrhunderte nachvollziehen, wobei kulturelle Hintergründe eine wesentliche Rolle bei der Ausformung des jeweiligen Altersbildes spielen. Hans Peter Tews bringt dies folgendermaßen auf den Punkt: *„Die Geschichte des Alters belegt seine Variabilität, allerdings in starker Abhängigkeit von sozialen Verhältnissen.“*⁸⁰ Die Bandbreite der historisch nachweisbaren Altersbilder reicht dabei von Duldung, Missachtung und Spott bis zu Wertschätzung, Ehrerbietung und Huldigung, Alterslob und Altersschelte.⁸¹

Bereits in der griechischen und römischen Antike finden sich divergierende Wahrnehmungsformen des Alter(n)s, die sich bis in die heutige Zeit als wirkmächtig erweisen: *„Die griechisch-römische Antike hat Bilder geprägt, die bis in unsere Gesellschaft sinnhaft geblieben sind.“*⁸² Lange Zeit wurde die Antike als das goldene Zeitalter der Alten betrachtet, was wohl unter anderem auf den populären und positiven Altersbildern des bereits im vorangegangenen Kapitel erwähnten römischen Politikers und Schriftstellers Marcus Tullius Cicero beruht (vgl. 1.1.2).⁸³ Cicero zeichnet in seinem Werk *Cato Maior de Senectute* ein positives Bild des hohen Alters, ein Bild von Weisheit, Sittlichkeit und Erfahrung, welches in seinen Grundmustern auch heute noch wirksam ist: Der Text hat ein fiktives Gespräch des 83-jährigen Cato zum Thema, in dem dieser

⁷⁹ Ehmer 1990: 39.

⁸⁰ Tews 1991: 9.

⁸¹ Zu dem letzten Begriffspaar vgl. Göckenjan 2009: 238.

⁸² Gutfeld/Schmitz 2003: 7.

⁸³ Eine ähnliche Tendenz ist bei der westlichen Rezeption außereuropäischer, insbesondere sogenannter primitiver Kulturen zu verzeichnen, denen grundsätzlich und unter Missachtung jedweder Zuerkennung von Diversität ein positives Verhältnis zu ihren Alten angedichtet wird. Diese Spielart des Exotismus geht auf Rousseau und seine Projektionsfigur des 'edlen Wilden' zurück, der auch im Alter vermeintlich geborgen in der Großfamilie sozial eingebettet und geehrt wird. Vgl. Otto 2004.

behauptet, der Grund für die Klage vieler Greise über ihr Alter würde auf deren schlechten Charakter zurückzuführen sein: Da die geschlechtliche Lust und das Trinkvermögen im Alter bekanntlich nachließen, würden Personen, die ihr ausschließliches Glück aus diesen Lasten zögen, folglich vom Alter enttäuscht werden.⁸⁴ Cicero propagiert daher die lebenslange Pflege sittlicher Askese, um das Alter zu einer Phase der frohen Retrospektive auf Geleistetes zu machen. Zurückhaltung, Vernunft und Weisheit sind bei ihm Attribute des erfolgreichen Alterns. Diese müssten allerdings lebenslang eingeübt werden: *„Die besten Waffen gegen die Beschwerden des Alters [...] sind die Wissenschaften und die praktische Verwirklichung sittlicher Werte. Sie trägt, wenn man sie in jedem Lebensalter gepflegt hat, nach einem langen und reichen Leben herrliche Früchte, nicht nur aus dem Grunde, weil sie uns immer, selbst im letzten Augenblick des Lebens noch, möglich ist [...], sondern auch deswegen, weil das Bewußtsein, sittlich gut gelebt, und die Erinnerung, viele schöne Leistungen vollbracht zu haben, größte Freude bedeutet.“*⁸⁵

Bei den Griechen findet sich das Bild der tugendhaften und weisen Hochaltrigkeit etwa in der *Ilias* Homers: Nestor, der sagenhafte Herrscher von Pylos ist greiser Ratgeber Agamemnons und geübter Redekünstler: *„Nestor mit holdem Gespräch, der tönende Redner von Pylos, / Dem von der Zung' ein Laut wie des Honiges Süsse daherrfloss. / Diesem waren schon zwei der redenden Menschengeschlechter / hingewelkt, die vordem ihm zugleich aufwuchsen und lebten, / Dort in der heiligen Pylos; und jetzt das dritte beherrscht' er.“*⁸⁶ Mit Bezugnahme auf den griechischen Weisen gilt der Begriff 'Nestor' bis heute als Ehrenbezeichnung, mit der ein Altmeister einer Wissenschaft oder eines bestimmten Verfahrens bezeichnet wird. In der *Ilias* spielt noch ein weiterer weiser Greis eine positiv gezeichnete Rolle: Priamos, der letzte König von Troja betritt des Nachts todesmutig das griechische Schiffslager, um den durch Achilleus geschändeten Leichnam seines Sohnes Hektor zu erbitten, was nicht zuletzt Achilleus selbst zutiefst beeindruckt: *„Auch erkenn ich im Geist, o Priamos, ohne zu zweifeln, / Dass ein Gott dich geführt zu den hurtigen Schiffen Achaïas. / Denn nicht wagt' es fürwahr ein Sterblicher, wär er auch Jüngling, / Her ins Lager zu kommen; auch nie entschlich' er den Wächtern, Noch eröffnet' er leicht die Riegel unserer Tore.“*⁸⁷

Da es sich bei der Antike nicht um eine zeitlich und kulturell homogene Epoche handelt, gestalten sich die unter diesem Begriff subsumierten Altersbilder äußerst vielseitig und heterogen. Auf die griechischen Stadtstaaten bezogen veranschaulicht dies eine von Cicero überlieferte Begebenheit der zufolge ein alter Mann zum Fest der Panathenäen, dem Hauptfest der Athener, erschienen war, um den Wettkämpfen als Zuschauer beizuwohnen. Von den einheimischen Zuschauern verspottet, boten einzig die spartanischen Gesandten dem Greis einen Platz an.⁸⁸ Die Antike ist nicht durch ausnahmslos positive Altersbilder geprägt, wie aufgrund der Popularität der oben beschriebenen Texte sowie im Hinblick auf die spartanischen und athenischen Ältestenräten 'Gerusia' und 'Areopag' häufig angenommen wird. Die US-amerikanische Literaturwissenschaftlerin und Altersforscherin Maria S. Haynes weist bereits Anfang der 1960er Jahre auf die weit verbreitete Vorstellung eines Goldenen Zeitalters des Alters hin, welches die Gegenwart gemeinhin im antiken Griechenland verorten würde: *„In our society*

⁸⁴ In dieser Weise argumentiert übrigens auch Platon in *Der Staat*. Vgl. Platon in Rentsch/Vollmann 2012: 16.

⁸⁵ Cicero 2001: 13.

⁸⁶ *Ilias*, Gesang 1, 248-252. Zit. n. Homer 2004: 9.

⁸⁷ *Ilias*, Gesang 24, 563-567. Zit. n. Homer 2004: 417.

⁸⁸ Vgl. Beauvoir 1988: 87.

*there exists a widespread belief in and a certain yearning for a golden age for the aged which supposedly existed in times long past and in a land far away, that is, in ancient Greece. This belief is mainly based on stories told by Greek writers, especially Homer.*⁸⁹ Haynes entlarvt diese Auffassungen als undifferenziert und retrospektiv konstruiert: *„The conclusion may be drawn with certainty that there was not a golden age for aged man and women in ancient Greece,*⁹⁰ und dekonstruiert in gleicher Weise die römische Antike.⁹¹ Der Kölner Historiker und Altersforscher Kai E. Wahle bemerkt zu der Idealisierung der Antike als einem vermeintlich grundsätzlich altersfreundlichen Zeitalter: *„Von einer grundsätzlichen Hochschätzung des Alters bei den Griechen und Römern kann [...] nicht länger geredet werden.*⁹² Im Übrigen sei darauf hingewiesen, dass die Quellenlage einzig die Situation der Vollbürger schildert. Zeugnisse über die Situation von Frauen, Sklaven, Fremden aber auch Vertretern unterer Stände lassen sich kaum treffen. Der Bonner Historiker Jan Timmer macht auf diesen Umstand aufmerksam, wenn er treffend bemerkt: *„Der Mangel an antiken Quellen, die das Leben der Unterschichten beschreiben, lässt aber diese Alten und ihre Lebensumstände nicht in unseren Gesichtskreis treten.*⁹³

Ein wichtiger Gesichtspunkt bei der Wertschätzung der Alten ist nicht allein in der Antike der gesundheitliche Zustand sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bzw. der Grad des körperlichen und geistigen Verfalls. Rüstige Alte werden von der Gemeinschaft oft geachtet, ihr Wort wird mit Lebenserfahrung und Weisheit assoziiert. Anders verhält es sich bei den Hinfälligen und Altersschwachen, also den gebrechlichen Hochaltrigen. Beauvoir bemerkt dazu: *„Viele Gemeinschaften respektieren die alten Menschen, solange sie noch klar im Kopf und rüstig sind, entledigen sich ihrer jedoch, wenn sie hinfällig und kindisch werden.*⁹⁴ Die Unterscheidung zwischen einem kompetenten dritten Lebensalter und einem siechen vierten Lebensalter ist bereits hier angelegt. Auch die in der Antike verbreiteten negativen Altersbilder beziehen sich vor allem auf die defizitären Attribute des gebrechlichen hohen Alters. Das Ideal der Antike ist das Körperbild der Jugend. Auch die Götterwelt ist bei Griechen und Römern größtenteils jung gedacht.⁹⁵ Nicht zuletzt aufgrund des niedrigen Durchschnittsalters nehmen alte Menschen eine marginale Rolle in den antiken Gesellschaften ein. Kaum finden sich skulpturale Darstellungen des Alters in der antiken Kunst. Wo sie in Erscheinung treten handelt es sich zumeist um burleske und karikierende Szenen und Bilder, in denen der niedere soziale Rang der Dargestellten in den Vordergrund gerückt wird.⁹⁶

Auch sonst gibt es zahlreiche Beispiele in denen das Alter hinsichtlich seiner Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit als Horrorszenario geschildert wird. Ein besonders drastisches Beispiel findet sich etwa in der Beschreibung einer gealterten Hetäre in einem Epigramm des Meleagros von Gadara aus dem ersten vorchristlichen Jahrhundert. Hier

⁸⁹ Haynes 1962: 93.

⁹⁰ Haynes 1962: 98.

⁹¹ Vgl. Haynes 1963.

⁹² Wahle 2009: 4.

⁹³ Timmer 2009: 136. Eine Ausnahme bilden beispielsweise die Veteranen der römischen Armee. Vgl. Vössing 2009: 141-149.

⁹⁴ Beauvoir 1988: 45.

⁹⁵ Ausnahmen bilden hinsichtlich der griechischen Götterwelt der griesgrämige Fährmann Charon, der die Toten in die Unterwelt geleitet sowie einige Meerestgottheiten – etwa Nereus (der Alte des Meeres) sowie dessen Bruder Phorkys (Greis, der über die Fluten gebietet). Ebenfalls alt sind die drei grässlichen Graien, entsetzliche Megären, welche sich gemeinsam ein Auge und einen Zahn teilen. Insgesamt handelt es sich also um eher negativ besetzte Darstellungen. Zum Alter in der Welt der Götter vgl. auch Prittwitz 2009.

⁹⁶ Vgl. Kunze 2009: 107.

wird das Alter einer Frau anhand extremer Körperbilder beschrieben, die beim Leser Ekel und Abscheu auslösen: *„Einstmals ein stattlicher Schnellsegler, lässt sich Timarion heute / von Aphrodite nicht mehr rudern zu sausender Fahrt, / sondern ihr Rückgrat krümmt sich bereits, wie im Sturm der Mastbaum, / weißgrau schimmert ihr Haar, schlaff wie ein lockeres Tau. / Ähnlich zerfetzten Segeln, so baumeln hernieder die Brüste, / Runzeln bedecken, ein Netz, dank dem Geschüttel den Bauch. / Unten am Kiel ward leck das Fahrzeug, es schwappt in dem Hohlraum / brackig das Wasser; der Kahn schlingert – so zittern die Knie. / Wehe: Wer diesen alten zwanzigruhrigen Frachter / lebend besteigt noch, der sinkt baldigst zum Acheron ab.“*⁹⁷

Anhand der oben beschriebenen Beispiele wird deutlich, dass die jeweilige positive bzw. negative Ausrichtung der Altersbilder stark von Blickwinkel und zugrunde liegenden Prioritäten abhängt: Sind Erfahrung und Weisheit maßgeblich, wie etwa bei Cicero oder Homer, wird das Alter – wohlgeachtet diesseits geistiger Klarheit und Leistungsfähigkeit – durchaus positiv bewertet. Sind hingegen Vitalität und körperliche Unversehrtheit maßgeblich, wie im Fall der Beschreibung der alternden Hetäre, formen sich negative und altersfeindliche Darstellungen. Dieser Umstand lässt sich auch auf die Ebene von Kulturen und Gesellschaftssystemen beziehen: Je nach deren Ausrichtung wird dem Alter eine positive bzw. negative Bewertung erteilt. Das soll im Folgenden beispielhaft erläutert werden.

In Zeiten der römischen Republik kommt den Alten – zumindest den männlichen Vollbürgern – eine herausgehobene Stellung zu, welche sich auch in einer mehrheitlich positiven Bewertung des Alters manifestiert. Das Alter wird als Zeit der Reife und weisen Erfahrung geschätzt und verehrt. Im Gegensatz zur skulpturalen Kunst der Griechen, die vorrangig dem Jugendideal verpflichtet ist, weisen die Porträtbüsten der römischen Republik alterwürdige Falten und Furchen auf, die Erfahrung und Weisheit der Dargestellten versinnbildlichen. Nach Ansicht von Timmer liegen der positiven Bewertung des Alters politische und soziokulturelle Ursachen zu Grunde: *„Für [die] positive Bewertung des Alters in Literatur und Kunst der Republik gab es strukturelle Ursachen.“*⁹⁸ Diese Ursachen würden vor allem in der Verteilung ökonomischer Ressourcen und der Machtverteilung innerhalb des politischen Systems begründet liegen: Die 'patria potestas', d.h. die Gewalt und der Einfluss des 'pater familias' ist zu jener Zeit schier grenzenlos. Nach dem Zwölftafelgesetz, welches um 450 v. Chr. auf dem Forum Romanum installiert wird, hat das Familienoberhaupt die 'vitae necisque potestas' inne, d.h. es kann über Leben und Tod aller Familienmitglieder sowie den gesamten Besitz der Familie schalten und walten, wie es ihm beliebt. Egal, welches Alter und welchen Einfluss die Söhne und Enkel bereits erreicht haben: innerhalb der Familie sind sie Bittsteller. Der Vater verwaltet das Vermögen und teilt allenfalls ein Sondervermögen an Familienangehörige (sowie Sklaven) aus. Über dieses 'peculium' kann verfügt werden, rechtmäßiger Eigentümer allerdings bleibt der 'pater familias': *„Diese Monopolisierung der ökonomischen Ressourcen war in der Gesellschaft der römischen Republik für das Ansehen der Alten von Belang, weil so das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit ausgeglichen werden konnte.“*⁹⁹ Neben sozialer und ökonomischer Macht innerhalb der Familie nennt Timmer eine dritte strukturelle Grundlage für das hohe Ansehen der Alten in der römischen Republik: die politische Einflussnahme. Innerhalb der römischen Elite ist es notwendig, Entscheidungen im Konsens zu treffen. Im Senat geben die Alten den Ton an.

⁹⁷ Anthologia Palatina 5, 204, zit. n. Weber 2009: 104.

⁹⁸ Timmer 2009: 136.

⁹⁹ Timmer 2009: 136.

Zwar ist das individuelle Lebensalter nicht Voraussetzung für den Rang der Mitglieder, allerdings existieren Abstufungen hinsichtlich der zuletzt bekleideten Ämter, die ihrerseits durch hohe Altersgrenzen festgelegt sind. Der Einfluss des 'pater familias' überträgt sich somit auch auf den Bereich von Politik und Staatswesen. Auch außerhalb der Elite bringt ein fortgeschrittenes Alter klare Vorteile ein: In der Volksversammlung, welche die höheren Beamten wählt, gilt Alter neben Vermögen als klarer Vorteil, um über die Zuteilung zu bestimmten Zenturien (Stimmkörper) Einfluss auszuüben.

Die drei beschriebenen strukturellen Sachverhalte sind Grundlage für das Ansehen der Alten in der römischen Republik. Die vorrangig positiven Altersbilder verändern sich indes im Verlauf der römischen Kaiserzeit. Die Macht des 'princeps' schränkt den Einfluss des 'pater familias' signifikant ein. In der Folge verliert der Hausvater sozialen und ökonomischen Einfluss. Durch kaiserliche Erlasse kann er bald keine Sanktionen gegen seine Angehörigen mehr erheben. Insbesondere das Recht, seine Familienmitglieder und Nachkommen zu enterben – eine der stärksten Disziplinarmaßnahmen zu Zeiten der Republik – entfällt. Außerdem kann der Sohn seit Kaiser Augustus über sein selbst erworbenes Vermögen frei verfügen; die Regelung des 'peculium' entfällt. Die neue politische Situation schränkt die Macht der Alten auch signifikant auf politischer Ebene ein. Das Senioritätsprinzip des Senats weicht sukzessive der absoluten Macht des Imperators. Nicht das Lebensalter bestimmt mehr als Spiegelung familiärer Verhältnisse den Einfluss im römischen Reich, sondern die Nähe zum Herrscher. Genealogische Konstellationen räumen den über ein langes Leben erworbenen Einfluss aus dem Weg. Timmer bemerkt im Verlauf der Kaiserzeit einen Paradigmenwechsel hin zu einem düsteren und negativen Bild des Alters, welches sich in Wort und darstellender Kunst manifestiere.¹⁰⁰

Ein ähnlicher Paradigmenwechsel auf gesellschaftspolitischer Grundlage ist im fünften vorchristlichen Jahrhundert im Zusammenhang mit verfassungspolitischen Veränderungen in Athen zu verzeichnen: Nach den Perserkriegen wird das durch den Vorsokratiker Solon maßgeblich mitgeprägte Konsensprinzip verabschiedet, wonach den Älteren in der Volksversammlung ein Erstrederecht sowie eine Meinungsvorgabe eingeräumt worden war, nach der sich die Jüngeren zu richten hatten. Fortan gilt in der Polis Athen bei Abstimmungen einzig die Mehrheitsregel. In der Folge kommt es zu einem Machtverfall der Älteren und damit verbunden zu einem Wandel positiv konnotierter Altersbilder hin zu negativen, defizitorientierten Sichtweisen auf das Alter.¹⁰¹ Die Entmachtung des 'Areopag', dem zentralen Organ des athenischen Senioritätsprinzips, in der Mitte des fünften vorchristlichen Jahrhunderts (462/1 v. Chr.) kommt einer Entmachtung der Alten gleich. Die Entthronung des 'Areopag' kann – mehr noch als der Beginn der römischen Kaiserzeit – als diskursives Ereignis gewertet werden (vgl. 5.2), welches die Ausrichtung der mehrheitlichen Altersbilder in ein 'Vorher' und ein 'Nachher' unterteilt. Anhand der diametralen Auffassungen zum Alter, wie sie von Platon und seinem Schüler Aristoteles vertreten werden, lässt sich dieser Bruch vortrefflich darstellen:

Platon stellt das Alter in seinen um 370 v. Chr. verfassten Werk *Politeia* (Der Staat) als Phase von Weisheit und Lebenserfahrung dar. Ähnlich wie Cicero begründet Platon die negative Sicht einiger seiner Zeitgenossen mit deren liederlichem Charakter und der ausschließlichen Fixierung auf sinnliche Genüsse. Insgesamt betrachtet sei das Alter jedoch als positiv zu bewerten. Der Lebenserfahrung der Alten ist Gehör und Aufmerksamkeit zu schenken, wie Platon in einen fingierten Gespräch zwischen seinem

¹⁰⁰ Vgl. Timmer 2009: 139.

¹⁰¹ Vgl. Wahle 2009: 7.

Lehrer Sokrates und dem gealterten Kephalos deutlich macht: „*Wirklich, Kephalos, antwortete ich [Sokrates], unterhalte ich mich gern mit besonders alten Männern; denn ich meine, man muß sich bei ihnen erkundigen als Vorgängern auf einem Pfade, den vielleicht auch wir werden gehen müssen, wie derselbe beschaffen ist, ob rau und beschwerlich oder leicht und bequem.*¹⁰² Für die positive Beurteilung des Alters ist nicht zuletzt die Staatsauffassung Platons ursächlich, die in seinem Werk *Politeia* niedergelegt ist: An der Spitze des Staatswesens stehen erfahrene und weise Philosophen, die, frei von Besitz und Privateigentum, als Regenten fungieren. Die Ausrichtung auf die Attribute Erfahrung und Weisheit sorgt dementsprechend für eine positive Bewertung des Alters.

Einen völlig anderen Blick auf das Alter vertritt sein Schüler Aristoteles. Entsprechend des beschriebenen Paradigmenwechsels bewertet dieser das Alter als defizitär. Seiner Auffassung zufolge sollten Männer mittleren Alters die Staatsgeschäfte leiten, nicht Greise.¹⁰³ In seiner Schrift *Rhetorik* beschreibt der Philosoph die verschiedenen Lebensalter. Seiner Auffassung zufolge würden die Älteren aus Berechnung und Geldgier, die Jüngeren aus Unbesonnenheit und Übermut handeln. Das rechte Alter indes sei der mittlere Lebensabschnitt.¹⁰⁴ Aristoteles beschreibt das gute Alter als Abwesenheit von Krankheit und Siechtum.¹⁰⁵ Insgesamt belegt er das Alter mit der Metapher der 'Stoppel', d.h. das Alter würde sich zum Menschenleben verhalten wie der Zustand einer Stoppel zur Entwicklung eines Getreide- oder Grashalms.¹⁰⁶ Eine rundum defizitäre Sicht allemal. Aristoteles übt Kritik am Senioritätsprinzip seines Lehrers Platon.

Am Beispiel der beiden gegensätzlichen Standpunkte zum Alter, wie sie sich bei Platon und Aristoteles finden, lässt sich die Bedeutung der jeweiligen Hintergrundkodierungen veranschaulichen: Simone de Beauvoir weist darauf hin, dass Aristoteles Staatsauffassung nicht wie Platons von der Wertschätzung der mit dem Alter in Beziehung stehenden Attribute Erfahrung und Weisheit geleitet wären, sondern von jugendlicher Vitalität und Körperkraft. Aristoteles übe Kritik an der Gerokratie und vertrete die Auffassung, dass 'Polizisten' an die Spitze des Staates gehörten und diese seien in Anbetracht ihrer Tätigkeitsfelder nicht alt, sondern idealerweise in der Kraft ihrer mittleren Jahre.¹⁰⁷ Beauvoir sieht einen Zusammenhang zwischen dem Wertesystem und den Zielsetzungen einer Kultur sowie den in ihr vorrangig kommunizierten Altersbildern. Diskriminierung und Entwertung würden ihrer Auffassung zufolge den Alten insbesondere in Gesellschaften entgegengebracht, in denen Erfahrungswissen eine geringe Rolle spielt und stattdessen Vitalität und Körperkraft geschätzt und gefordert würden.¹⁰⁸ Diese Abhängigkeit der Plastizität der Altersbilder von politischen, ökonomischen und soziokulturellen Hintergründen lässt sich auch außerhalb der klassischen Antike belegen. Dazu einige ergänzende Beispiele aus der mitteleuropäischen Kulturgeschichte:

Auch wenn Wahle aufzeigen konnte, dass das Mittelalter und die frühe Neuzeit nicht ausnahmslos negative Altersbilder erzeugen und durchaus zu differenzierten Perspektiven gelangen,¹⁰⁹ ist der vorherrschende Blick dieser Zeit zweifelsohne gemäß der These des Marburger Historikers Peter Borscheid vorrangig negativ und defizitär ausgerichtet. Der

¹⁰² Platon 1940: 8f.

¹⁰³ Vgl. Wahle 2009: 7f.

¹⁰⁴ Vgl. Rapp 2002: II, 685.

¹⁰⁵ Vgl. Rapp 2002: 348.

¹⁰⁶ Vgl. Rapp 2002: II, 926.

¹⁰⁷ Vgl. Beauvoir 1988: 95.

¹⁰⁸ Vgl. Beauvoir 1988: 42.

¹⁰⁹ Vgl. Wahle 2009: 12-27.

alte Mensch des Mittelalters und der frühen Neuzeit ist *„kein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft mehr; er fällt seinen Mitmenschen [...] zur Last“*, fühlt sich überflüssig und verbraucht.¹¹⁰ *„Geschätzt wird der alte Mensch niemals nur wegen seines Alters, sondern stets aufgrund zusätzlicher Werte und Leistungen, die in harter Arbeit während eines tugendhaften, gottesfürchtigen und ertragreichen Lebens zu erwerben sind. Wird dies nicht erreicht oder versäumt, sinkt der alte Mensch zu einem 'dürftigen und elenden Tier' herab, wie Hans Sachs sich ausdrückt.“*¹¹¹ Borscheid verweist in Anbetracht der vorwiegend negativen Altersbilder der frühen Neuzeit auf die andauernden Krisen – etwa Kriegs- und Pestzeiten –, denen die Menschen hilflos ausgeliefert waren und die sie früh altern ließen. Verdrießlichkeit, Verdrossenheit, Argwohn und Unmut werden zu populären Altersbildern jener Jahre. Verherrlicht wird indes die Jugend. Die Kunst der Renaissance kennt zahlreiche Beispiele dafür. Borscheid beschreibt die Zeit vom 14. bis zum 17. Jahrhundert hinsichtlich der vorherrschenden Altersbilder als *„Tal der Verachtung“*.¹¹² Die agrarisch geprägte Gesellschaft setzt auf Vitalität und Jugend, ebenso verlangt das Kriegshandwerk nach jungen und starken Körpern. Indes war das Greisenalter zu jenen Zeiten gesellschaftlich marginal, denn nur wenige Menschen lebten aufgrund der zahlreichen Krisen- und Risikofaktoren lange genug, um es überhaupt erreichen zu können. Soziale und ökonomische Absicherung war in breiten Bevölkerungskreisen kaum gegeben: *„Die alten Menschen [...] waren in der überwiegenden Mehrzahl auf sich allein gestellt, und nur die wenigsten durften garantierte und regelmäßige Hilfeleistungen von ihren Mitmenschen erwarten [...]. Da die Zeit die körperliche Leistungsfähigkeit mehr schätzte als die intellektuelle, geriet das Alter zumeist gegenüber der Kraft der Jugend ins Hintertreffen.“*¹¹³ Insbesondere der Dreißigjährige Krieg, der eine der grausamsten kollektiven Erfahrungen Mitteleuropas darstelle, könne Borscheid zufolge als ein Tiefpunkt in der Wahrnehmung des alten Menschen betrachtet werden, da er die Menschen diesbezüglich nachhaltig prägte als etwa die Lehren der christlichen Kirchen.¹¹⁴

Ein Paradigmenwechsel vollzieht sich nach Borscheid erst nach dem Westfälischen Frieden von 1648, insbesondere mit dem Heraufdämmern der Aufklärung: *„Im Anschluß an den Dreißigjährigen Krieg setzte ein langwährender Prozeß der Versittlichung ein, der mit einer Inthronisation des Alters verbunden war.“*¹¹⁵ Der Mensch rückt zunehmend ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Vernunft, Verstand und nicht zuletzt Humanität werden zu Beurteilungskriterien eines allumfassenden Prozesses der Versittlichung, von dem auch die alten Menschen profitieren. Seit der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts kommt es zu einer Schwemme von Anstandsbüchern, die das Miteinander der Menschen auf der Grundlage von Respekt und Achtung zu regeln suchen.¹¹⁶ In der Literatur wandelt sich das Bild des mürrischen und lasterhaften Alten, der verspottet und verstoßen wird, zum Bild des verehrungswürdigen und weisen Alten. Das *„Tal der Verachtung“* ist durchmessen; der alte Mensch befindet sich auf der *„Höhe des Ansehens“* und wird als Autorität wahrgenommen. An seiner Behandlung misst sich Humanität und Verstandesbildung.¹¹⁷ Der Zeitgeist achtet Geist und Erfahrung vor roher Körperkraft. Die an Popularität gewinnende kulturelle Hintergrundkodierung der Aufklärung formt und verstärkt ein grundsätzlich positives Altersbild, wie Wahle darlegt: *„Zunehmend wurde ab dem 18.*

¹¹⁰ Borscheid 1989: 18.

¹¹¹ Borscheid 1989: 20.

¹¹² Borscheid 1989: 15-161.

¹¹³ Borscheid 1989: 99.

¹¹⁴ Vgl. Borscheid 1989: 165.

¹¹⁵ Borscheid 1989: 166.

¹¹⁶ Vgl. Borscheid 1989: 168f.

¹¹⁷ Vgl. Borscheid 1989: 163-492.

*Jahrhundert wieder die Erfahrung der Alten gesucht, anstatt sie zu verspotten, Schriftsteller und Dramaturgen rühmten ihre Weisheit.*¹¹⁸

Die vertikale Plastizität des Alter(n)s ist hinsichtlich der Bandbreite der Fülle der 'patterns of aging' – die sich innerhalb eines weit gefassten Ambitus positiver und negativer Altersbilder entspannen und auf divergierende kulturelle Hintergrundkodierungen verweisen – bereits eindrucksvoll. Doch wird das grundlegend konstruktivistische Wesen und seine Entkoppelung von vermeintlich biologischen Gewissheiten erst durch die Hinwendung zur horizontalen Plastizität des Alter(n)s vollständig offenbar: Ethnologische Forschungen bestätigen die fundamentale kulturelle Formbarkeit des Alter(n)s, seiner Wahrnehmung und Bewertung in drastischer Weise. Die US-amerikanische Kulturanthropologin und Altersforscherin Jennie Keith belegt durch jahrelange Forschungen in den USA und anderen Ländern die außerordentliche Diversität von Altersbildern in verschiedenen Kulturen.¹¹⁹ Am Beispiel der südafrikanischen !Kung San lässt sich etwa die Irrelevanz des individuellen Lebensalters für manche Ethnien nachweisen. Die bisher aufgeführten Beispiele aus der europäischen Kulturgeschichte haben – trotz teilweise diametral entgegengesetzter Bewertungen – die grundsätzliche Signifikanz der Kategorie Alter für die antiken und neuzeitlichen Gesellschaften aufgezeigt. Ganz anders verhält es sich bei den !Kung San. Im Rahmen einer Feldforschung werden die ursprünglich egalitär organisierten Wildbeuter nach indigenen Bezeichnungen für unterschiedliche Lebensalter befragt – mit dem Ergebnis einer allgemeinen Irritation. Die !Kung San messen dem Alter Keith zufolge eine geringere Bedeutung bei als etwa der individuellen Einzigartigkeit und wissen folglich nicht, worauf die Forscher mit ihren Fragen hinaus wollen: „Interviewer: *What do you call people of different ages?* / !Kung: *Oh they have all kind of names. There's John, Sue, Jane, George...* / Interviewer: *No, I mean, when people have different ages, how do you distinguish among them?* / !Kung: *Well' that's easy. Come on over here and I'll point them out to you. See, there's Jane and Sue is over there. John isn't here now but George [...]*“¹²⁰ Die Kategorie Alter scheint für die !Kung San folglich kaum einen Stellenwert zu besitzen.

Göckenjan betrachtet die Beachtung der Kategorie Alter als ein Merkmal komplexer Gesellschaften: „*Entscheidend ist, dass Alter in allen komplexeren Gesellschaften als soziales Orientierungs- und Ordnungsmuster, als Codierungssystem entwickelt ist.*“¹²¹ Abgesehen davon, dass dieser Vorstellung ein eurozentrisch ausgerichtetes und evolutionistisch geprägtes Bild von Kultur zugrunde liegt, welches beispielsweise Wildbeutergesellschaften die Komplexität von Ordnungsmustern abspricht, welche diese zweifelsohne – wenn auch in anderen Bereichen als westliche Kulturen – aufweisen, ist dieser Gedanke deshalb abwegig, weil verschiedene vermeintlich primitive Ethnien nachweislich durchaus über das Ordnungssystem Alter verfügen, wobei die Bandbreite der Wahrnehmungen und Beurteilungen wie bei den sogenannten 'Kulturvölkern' stark variiert: „*Die praktischen Lösungen, die die Naturvölker für das Problem der Alten gewählt haben, sind sehr unterschiedlich: man tötet sie, lässt sie sterben, gesteht ihnen ein Lebensminimum zu, sichert ihnen ein bequemes Ende oder man verehrt und verwöhnt sie sogar,*“ bemerkt Beauvoir bereits 1970 in ihrer umfangreichen Anthologie kulturspezifischer Altersbilder.¹²² Als Beispiel sei an dieser Stelle auf den Gerozid der

¹¹⁸ Wahle 2009: 22.

¹¹⁹ Vgl. Keith 1994; Keith et al. 1994.

¹²⁰ Keith 1994: 204. Vgl. auch Keith/Fry/Glascock/Dickerson-Putman/Harpending/Draper 1994: 6-17.

¹²¹ Göckenjan 2009: 237.

¹²² Beauvoir 1988: 74.

arktischen Inuit verwiesen, die dem Alter gerade deshalb eine, wenn auch negative, Bedeutung beimessen, weil das Überleben der Gruppe maßgeblich von der körperlichen Leistungsfähigkeit seiner Mitglieder abhängt.¹²³ Die Kategorie Alter ist kein Zeichen vermeintlicher Komplexität bzw. Zivilisiertheit, sondern neben der fundamentalen Plastizität ihrer jeweiligen Ausrichtung – sogar in ihrer puren Existenz, ihrer sprachlichen Anwesenheit in einer Ethnie – kulturelles Konstrukt. Wenn ihr in einer Gesellschaft Bedeutung beigemessen wird, ist sie stets Spiegel gesellschaftlicher Grundsätze und Ziele, wie Beauvoir treffend formuliert: *„Der Sinn, den die Menschen ihrer Existenz geben, ihr globales Wertsystem, das ist es, was Sinn und Wert des Alters bestimmt. Umgekehrt: durch die Art, wie sich eine Gesellschaft gegenüber ihren Alten verhält, enthüllt sie unmißverständlich die Wahrheit - oft sorgsam verschleiert - über ihre Grundsätze und Ziele.“*¹²⁴

2.2 Forschungsentwicklung und Forschungsstand in der Kulturwissenschaft Volkskunde

Nachfolgend werden Forschungsentwicklung und Forschungsstand der Kulturwissenschaft Volkskunde bzw. der Europäischen Ethnologie im Hinblick auf die Auseinandersetzung mit Alter(n) und Altersbildern näher in den Blick genommen.

Der Kasseler Sozialgerontologe Fred Karl weist darauf hin, dass Alter und Alter(n) zu den grundsätzlichen Alltagserfahrungen der Menschen gehört.¹²⁵ Der Vechtaer Sozialgerontologe Ludwig Amrhein macht indes darauf aufmerksam, dass sich die klassische Sozialgerontologie auf die Verwertbarkeit der Alten für die Gesellschaft beschränke. Potenziale und Ressourcen würden im Zentrum dieses wissenschaftlichen Diskurses über das Alter(n) stehen. Die klassischen sozialgerontologischen Arbeiten und Konzepte würden das normative Idealbild sozial integrierter, produktiver und zufriedener alter Menschen entwerfen: *„Ihre generelle Problematik liegt darin begründet, dass sie eine vorurteilsfreie Beschreibung und Analyse existierender Lebensweisen im Alter erschweren oder gar unmöglich machen: Einstellungen, Aktivitäten und Lebensstile werden an einer Norm der sozialen Anpasstheit oder Nützlichkeit gemessen und kaum in ihrer Eigenlogik hermeneutisch rekonstruiert. Es wird nicht mehr gefragt, nach welchen eigenen Vorstellungen, Werten und Relevanzstrukturen ältere Menschen ihr Leben leben, sondern welche ‚Potentiale‘ und ‚Ressourcen‘ sie der Gesellschaft anbieten können, die ihrerseits angemessene Aktivitäts- und Rollenmöglichkeiten für sie bereithalten soll. Der Blick wird damit auf sozial nützliche oder potenziell nutzbare Aktivitätsformen eingeengt, während davon abweichende Lebensstile als sozialpolitisch und interventionsgerontologisch zu bekämpfende Fehlentwicklungen wahrgenommen werden.“*¹²⁶ Nach Ansicht von Amrhein würden die Meinungen einzig im Hinblick auf die drei zentralen gerontologischen Theorien (Aktivität, Kontinuität, Disengagement) divergieren. Er spricht in diesem Zusammenhang von einem 'utilitaristischen und moralisierenden Grundton'.¹²⁷

Heinz Jürgen Kaiser, Psychogerontologe an der Universität Erlangen-Nürnberg, äußert zur gegenwärtig vorherrschenden 'Interventionsgerontologie' folgendes: *„Vertreter der*

¹²³ Zum Altersbild der Inuit vgl. Guemple 1983.

¹²⁴ Beauvoir 1988: 73.

¹²⁵ Vgl. Karl 2003: 16.

¹²⁶ Amrhein 2008: 18f.

¹²⁷ Vgl. Amrhein 2008: 19.

Angewandten Gerontologie haben der Gefahr zu begegnen, eine Wissenschaft aufzubauen, die Lebensziele und Lebensperspektiven im Alter über die Köpfe der Betroffenen hinweg formuliert, ein Aktionsprogramm für alle installieren möchte und insofern für die alten Menschen denkt und ihnen ihre Handlungsrationalität überstülpt.“¹²⁸

Der Kieler Soziologe Klaus R. Schroeter spricht von einer 'Allodoxie des erfolgreichen und produktiven Alter(n)s. Seiner Auffassung nach würden die normativen Alter(n)smodelle der Aktivität, Leistung und Kompetenz zu einer ideologischen Selektion von nützlichen und produktiven 'Alternsweisen' führen. Unproduktives Alter(n) würde grundsätzlich als sinnlos und unnütz gebrandmarkt werden.¹²⁹ Die US-amerikanischen Altersforscher Carroll L. Estes, James H. Swan und Leonore E. Gerard weisen darauf hin, dass die Gerontologie und die von ihr favorisierten Altersbilder wesentlich zur Konstruktion der Wirklichkeit beitragen würden: *„So tragen Forscher beispielsweise zur 'sozialen Konstruktion der Wirklichkeit' [...] des Alters und der mit dem Alter einhergehenden wahrscheinlichen Veränderungen und Reaktionsmuster bei. Sie liefern also zentrale Vorstellungen davon, was das soziale Problem des 'Alters' wirklich ist und wie groß der Spielraum individueller und gesellschaftlicher Reaktionen auf das Altern sein könnte. Die Entwicklung des wissenschaftlichen Wissens befördert und beschränkt so zugleich künftiges Handeln und mögliche soziale Veränderungen.“¹³⁰*

Wissenschaftliches Expertenwissen wirkt sich unmittelbar auf populäre Altersbilder aus, aber auch auf die Altenpolitik und den konkreten Umgang mit alten Menschen in unserer Gesellschaft (vgl. 6.3.1.1). Altersbilder werden gesellschaftspolitisch und ökonomisch in Dienst genommen.¹³¹ Die Fachdisziplin der Gerontologie trägt dabei wesentlich zur sozialen Konstruktion von Alter und Altern bei.¹³² Der deutsche Altersforscher Heinrich A. Müller spricht in diesem Zusammenhang auch von einer ausgeprägten Stereotypisierung: *„Wie kaum ein anderer Lebensabschnitt unterliegt das Alter der Stereotypisierung. Selbst wissenschaftliche Abhandlungen, die sich detailliert mit dem alten Menschen befassen, verstärken oftmals die Tendenz zur Stereotypisierung.“¹³³*

Der israelische Soziologe und Kulturanthropologe Haim Hazan macht darauf aufmerksam, dass Alter(n) ein kulturelles Konstrukt darstellt (vgl. 2.1.2). Deshalb würde die Versuchung groß sein, es aus der Perspektive seiner jeweiligen kulturellen Kontextualisierung heraus unhinterfragt zu interpretieren: *„Because the socio-cultural construction of ageing is shaped by cultural ideologies as well as by socio-economic concerns, the temptation to interpret it in terms of its socio-cultural context is strong.“¹³⁴* Das gilt auch für das hohe Alter. Die Gerontologen Hans-Werner Wahl und Christoph Rott sind Verfasser einer Expertise zum Vierten Altenbericht der Bundesregierung. Darin heißt es zur Plastizität von Hochaltrigkeit: *„Es sei bereits vorab gesagt, dass Hochaltrigkeit mit Sicherheit interkulturell und historisch relativ zu sehen ist. Wenn wir uns demnach in dieser Expertise schwerpunktmäßig auf Personen im Alter von 80 Jahren und darüber beziehen, dies scheint uns die derzeit in Deutschland am konsenshaftesten festgelegte Grenze für Hochaltrigkeit zu sein, dann möge diese zweifache Relativität immer mitbedacht werden.“¹³⁵* Auch Klaus R. Schroeter weist ausdrücklich darauf hin, dass es sich beim Alter(n) um eine Konstruktion handelt. Die

¹²⁸ Kaiser 2002: 4.

¹²⁹ Vgl. Schroeter 2002.

¹³⁰ Estes/Swan/Gerard 2009: 54.

¹³¹ Vgl. Dyk/Lessenich 2009; Rudman 2006; Walker 2005; Walker/Taylor 1993.

¹³² Vgl. dazu auch Green 1993; Lessenich 2009.

¹³³ Müller 1988: 73.

¹³⁴ Hazan 1994: 5.

¹³⁵ Wahl/Rott 2002: 9.

Alter(n)sforschung müsse diesem Sachverhalt Rechnung tragen, indem sie ihre Perspektive um diesbezügliche Fragestellungen erweitert: *„Dass das Alter mehr als eine 'biologische Grundbefindlichkeit' [...] und 'keineswegs nur als sozial transformierte biologische Realität sondern als soziale Hervorbringung' [...] und insofern als soziale Konstruktion [...] anzusehen ist, dürfte heute kaum noch bestritten werden. Damit ist der Blick der Alter(n)sforschung grundsätzlich geöffnet für Fragen der Normierung, Disziplinierung, Gestaltung und Regulierung des Alter(n)s bzw. der alternden Körper.“*¹³⁶

Beim Alter(n) handelt es sich um ein kulturelles Konstrukt, das umfänglicher vertikaler und horizontaler Plastizität unterworfen ist (vgl. 2.1.3). Dieser Sachverhalt macht Alter(n) zu einem geeigneten Forschungsgegenstand der Kulturwissenschaft Volkskunde¹³⁷, deren besondere Befähigung darin besteht, die kulturellen Bedingungen und Kontextualisierungen populärer Darstellungsformen des Alter(n)s herauszuarbeiten, die sich nicht zuletzt auch auf die wissenschaftlichen Spezialdiskurse der Gerontologie nachhaltig auswirken. Seit dem Paradigmenwechsel in den 1970er Jahren ist das Fach primär auf die Erforschung der Alltagskultur ausgerichtet und öffnet sich zunehmend auch anderen Disziplinen. Die 1970 auf einer Fachtagung formulierte 'Falkensteiner Formel' drückt das Grundverständnis der Wissenschaftsdisziplin folgendermaßen aus: *„Volkskunde analysiert die Vermittlung (die sie bedingenden Ursachen und die sie begleitenden Prozesse) von kulturellen Werten und Objektivationen (Güter und Normen) und Subjektivationen (Attitüden und Meinungen). Ziel ist es, an der Lösung sozio-kultureller Probleme mitzuwirken.“*¹³⁸

Die Bonner Volkskundlerin Melanie Wooßmann weist allerdings zu Recht darauf hin, dass das *„[...] Thema Altern in seinen gesellschaftlichen Repräsentationen [...] aus Sicht der Volkskunde bislang noch nicht ausreichend erforscht [...]“* wurde.¹³⁹ Bisher beschränkt sich der Beitrag des Faches zur Alterskulturforschung auf einige wenige Veröffentlichungen. Es ist indes darauf hinzuweisen, dass die Thematik in Anbetracht des demografischen Wandels zunehmend auch in der Kulturwissenschaft Volkskunde an Bedeutung gewinnt. In den vergangenen Jahren sind im Fach einige diesbezügliche Arbeiten entstanden, welche weiter unten erörtert werden.

Der Beginn volkskundlicher Auseinandersetzung mit dem Alter(n) ist in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts auszumachen. Zwar hatte Jacob Grimm, der gemeinsam mit seinem Bruder Wilhelm bisweilen als Gründungsvater volkskundlicher Forschung betrachtet wird, im 1838 begonnenen Deutschen Wörterbuch einen Artikel zum Altern verfasst,¹⁴⁰ allerdings handelt es sich dabei um ein sprachwissenschaftliches Projekt, das Herkunft und Gebrauch des deutschen Wortschatzes zum zentralen Thema hat. Das *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens*, welches in den Jahren 1927 bis 1942 vom Schweizer Volkskundler Hanns Bächtold-Stäubli herausgegeben wurde, beinhaltet einige Artikel zur Altersthematik.¹⁴¹ So finden sich unter dem Stichwort 'Ältester' beispielsweise

¹³⁶ Schroeter 2009: 359.

¹³⁷ Der Verfasser ist sich der gleichsam babylonischen Namensvielfalt seines Faches durchaus bewusst (Volkskunde, Kulturwissenschaft, Europäische Ethnologie, Kulturanthropologie, Vergleichende Kulturwissenschaft etc.). Vgl. dazu Jeggle 1994: 68. Aus Gründen der Einheitlichkeit wird in der vorliegenden Arbeit indes durchgehend die Fachbezeichnung 'Kulturwissenschaft Volkskunde' verwendet.

¹³⁸ Zit. n. Kaschuba 2003: 93. Zum Paradigmenwechsel in der Volkskunde vgl. auch Jeggle 1994: 65ff.; Zimmermann 2001: 10ff.

¹³⁹ Wooßmann 2007: 15.

¹⁴⁰ Vgl. DWB 2012e.

¹⁴¹ Vgl. etwa Bächtold-Stäubli 2000, I : 328-334.

folgende Ausführungen: „Der Begriff vom Ältesten schließt ein gewisses Vorrecht vor dem Jüngeren in sich. Der Älteste schneidet, wenn die Ernte begonnen wird, die ersten Halme und macht von Ähren, Buchsbaum und künstlichen Blumen einen Strauß, der dem Gutsherrn überbracht wird.“¹⁴² Auch ein Artikel zum 'Alten Weib' existiert im *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens*. Dort heißt es etwa: „Die Begegnung alter Weiber wird überhaupt als unheilverkündend angesehen [...]. Ein Jäger kehrt wieder um, oder schlägt einen Seitenweg ein, oder spuckt aus, wenn ihm beim Aufbruch zur Jagd ein altes Weib begegnet ist [...]. Wenn sich vor der Marktbude eines Krämers zuerst ein altes Weib einstellt, so hat der Verkäufer am ganzen Tag kein Glück [...]“¹⁴³

Entsprechend des damaligen Fachverständnisses beschränkte sich die volkskundliche Auseinandersetzung mit dem Alter(n) in jenen Jahren vorrangig auf dessen Untersuchung in Kontexten der Erzähl- und Volkskulturforschung. Diese Tendenz hält bis weit in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts an: Alter und Alte werden von der Volkskunde insbesondere als Märchen- und Erzählmotive untersucht. So finden sich beispielsweise in der von dem deutschen Volkskundler Kurt Ranke begründeten *Enzyklopädie des Märchens* eine Anzahl von Artikeln, die sich der Thematik in dieser Weise annähern.¹⁴⁴

Zu einer deutlichen Ausweitung des Themenfeldes kommt es erst im Rahmen des eingangs beschriebenen Paradigmenwechsels. Den Beginn moderner volkskundlicher Alterskulturforschung macht der deutsche Volkskundler Rudolf Schenda. Sein 1972 erschienenes Buch *Das Elend der alten Leute* kann als sozialgerontologisches Debüt der Forschungsdisziplin Volkskunde betrachtet werden.¹⁴⁵ Schenda beschreibt die Alten als größte Außenseitergruppe der Gesellschaft. Dabei konzentriert er sich insbesondere auf die Alten der Arbeiterklasse und fragt nach dem richtigen Umgang mit den Alten in einer alternden Gesellschaft. Schenda untersucht die Ursachen für das Elend der Alten, wobei er vor allem die aktuelle ökonomische, soziale und psychosoziale Situation alter Menschen beleuchtet. Die Lösung der Problematik von Exklusion und Isolation sieht Schenda insbesondere in einer permanenten diesbezüglichen Sensibilisierung der Jüngeren – der Alten von morgen: „Die Beschäftigung mit den Problemen der alten Leute ist eine Form langfristiger Selbstverteidigung. Jedes Kind ist ein zukünftiger Greis.“¹⁴⁶ Intergenerationelle Solidarität würde ihm zufolge wesentlich zu einer Verbesserung der Situation alter Menschen beitragen. In der Folge veröffentlicht Schenda eine Anzahl von Arbeiten zum Alter(n), die sich der Thematik aus einer ähnlichen sozialkritischen Perspektive annähern.¹⁴⁷ Schenda kann damit als Gründungsvater moderner volkskundlicher Alterskulturforschung angesehen werden.

Allerdings gestaltet sich die weitere Forschungsgeschichte volkskundlicher Alterskulturforschung äußerst zögerlich. In den Folgejahren erscheinen nur wenige Arbeiten, die sich der Thematik aus einer anderen als der oben erörterten Perspektive volkskundlicher Erzählforschung widmen.¹⁴⁸ Eine gegenwartsbezogene und thematisch breit angelegte Auseinandersetzung mit Alter(n) ist in der Kulturwissenschaft Volkskunde erst wieder im Verlauf der 1990er Jahre zu verzeichnen. So entsteht am Marburger Institut für Europäische

¹⁴² Bächtold-Stäubli 2000, I : 349.

¹⁴³ Bächtold-Stäubli 2000, I : 346.

¹⁴⁴ Vgl. Baumann 1977; Brednich 1977; Lixfeldt 1977; Lo Nigro 1977; Lüthi 1977; Masing 1977; Moser-Rath 1977a, 1977b, 1977c; Ranke 1977; Roth 1977; Schenda 1977.

¹⁴⁵ Schenda 1972.

¹⁴⁶ Schenda 1972: 7.

¹⁴⁷ Vgl. Schenda 1973, 1976, 1977, 1982a, 1982b, 1982c, 1983, 1990.

¹⁴⁸ Vgl. etwa Bringéus 1989; Fehlmann von der Mühl 1993.

Ethnologie in diesen Jahren beispielsweise eine Magisterarbeit zu Wohngemeinschaften von älteren und alten Menschen¹⁴⁹ sowie eine Magisterarbeit zum Altern von Frauen¹⁵⁰. Und der Marburger Kulturwissenschaftler Siegfried Becker veröffentlicht zu Problemen des Alterns in Gesindeverhältnissen.¹⁵¹ In Tübingen publiziert der Volkskundler Hermann Bausinger Ende der 1990er Jahre zum demografischen Wandel und den damit verbundenen Schreckensbildern von Überalterung und Altenlast.¹⁵² Etwa zur gleichen Zeit verfasst der deutsche Volkskundler Daniel Drascek einen Beitrag zum stereotypisierten Bild des alten Menschen in der medial vermittelten Erzählkultur der Gegenwart.¹⁵³

Eine weitere Ausdifferenzierung volkskundlicher Alterskulturforschung findet seit der Jahrtausendwende statt. Der Volkskundler Utz Jeggle veröffentlicht 2003 beispielsweise einen Aufsatz zu Sexualität im Alter.¹⁵⁴ Im gleichen Jahr erscheint in der Abteilung für Kulturanthropologie/Volkskunde der Universität Bonn eine Magisterarbeit zur Darstellung des Alters in den Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm.¹⁵⁵ Die gleiche Thematik wird einige Jahre zuvor von der Schweizer Schriftstellerin Helen Stark-Towlson in der Zeitschrift für Erzählforschung *Fabula* erörtert,¹⁵⁶ und auch der deutsche Volkskundler Dietz-Rüdiger Moser nähert sich dem Alter(n) aus der traditionellen Perspektive volkskundlicher Erzählforschung.¹⁵⁷ An der Universität Kiel erscheint im Jahr 1999 ein volkskundlicher Beitrag zur Alterskulturforschung in Gestalt einer Dissertation zu Butterfahrten, die im Jahr darauf publiziert wird.¹⁵⁸ Der gegenwärtig an der Universität Jena lehrende Volkskundler Friedemann Schmoll gibt 2002 unter dem Titel *Grauzone* einen Sammelband zur Alterskulturforschung heraus.¹⁵⁹ In diesem Rahmen erscheinen eine Anzahl volkskundlicher Beiträge, die sich mit unterschiedlichen gegenwartsbezogenen Aspekten des Alter(n)s auseinandersetzen – etwa mit dem Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand,¹⁶⁰ mit Lebensstilen des Alters,¹⁶¹ mit Praktiken des Anti-Aging,¹⁶² mit dem ehrenamtlichen Engagement älterer Menschen¹⁶³ sowie mit anderen aktuellen Themen der Alterskulturforschung.¹⁶⁴

Innerhalb der volkskundlichen Alterskulturforschung verlagert sich in jenen Jahren der Fokus von historisch ausgerichteten, insbesondere an Fragen der Erzählforschung interessierten Untersuchungen zu Forschungsarbeiten, die aktuelle Aspekte des Alter(n)s ins Auge fassen. So entsteht 2007 an der Universität Bonn eine volkskundliche Magisterarbeit zur Anti-Aging-Ratgeberliteratur.¹⁶⁵ Als weiteres Beispiel gegenwartsbezogener volkskundlicher Alterskulturforschung kann der von dem Berliner Kulturwissenschaftler Stefan Beck

¹⁴⁹ Vgl. Heilmann 1993.

¹⁵⁰ Vgl. Tietz 1993.

¹⁵¹ Vgl. Becker 1990.

¹⁵² Vgl. Bausinger 1998.

¹⁵³ Vgl. Drascek 1999.

¹⁵⁴ Vgl. Jeggle 2003.

¹⁵⁵ Vgl. Schmidt 2003.

¹⁵⁶ Vgl. Stark-Towlson 2000.

¹⁵⁷ Vgl. Moser 2001.

¹⁵⁸ Vgl. Szadkowski 2000.

¹⁵⁹ Vgl. Schmoll/Bayer 2002.

¹⁶⁰ Vgl. Schamberger-Lang 2002.

¹⁶¹ Vgl. Süchting 2002.

¹⁶² Vgl. Fiedler 2002.

¹⁶³ Vgl. Schief 2002.

¹⁶⁴ Vgl. Bayer 2002; Bichler 2002; Drautz 2002; Häußner 2002; Jaster 2002; Schmoll 2002.

¹⁶⁵ Vgl. Wooßmann 2007.

herausgegebene Sammelband *Alt sein – entwerfen, erfahren* aufgeführt werden.¹⁶⁶ Der Sammelband beinhaltet kulturwissenschaftliche Beiträge zur aktuellen Situation und Lebenswelt alter Menschen, die auf der Grundlage ethnologischer Feldforschung im Rahmen eines Studienprojektes entstanden sind. Im Jahr 2012 erscheint in Graz das interdisziplinäre kulturwissenschaftliche Jahrbuch *Moderne* zum Themenschwerpunkt Alter(n) unter der Herausgeberschaft der Germanistin Helga Mitterbauer und der Soziologin Katharina Scherke. Neben Beiträgen aus anderen Fachdisziplinen, etwa der Soziologie oder der Geschichtswissenschaft, enthält das Jahrbuch auch gegenwartsbezogene Beiträge aus der Kulturwissenschaft Volkskunde.¹⁶⁷

2009 startet das interdisziplinäre Forschungsprojekt 'Gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit – eine Analyse von Altersbildern in öffentlichen Diskursen und Alltagspraktiken'.¹⁶⁸ Marburger Kulturwissenschaftler untersuchen gemeinsam mit Heidelberger Gerontologen und Dresdener Philosophen aktuelle Darstellungsformen des hohen Alters in Wissenschaft und Gesellschaft: *„Gefördert durch die VolkswagenStiftung untersuchen GerontologInnen der Universität Heidelberg, PhilosophInnen der Universität Dresden und Kulturwissenschaftler der Universität Marburg, wie gegenwärtige Hochaltrigkeitsbilder in Wissenschaft, Medien und Alltag aussehen. Diese Bilder sollen in ihrem strukturellen Aufbau, in ihren soziohistorischen Bedingungen sowie in ihren manifesten und potentiellen Wirkmächtigkeiten beschrieben werden.“*¹⁶⁹ Im Rahmen des Forschungsprojektes entstehen eine Anzahl von kulturwissenschaftlichen Publikationen zu Bildern des hohen Alters in populären Diskursen.¹⁷⁰ Auch die vorliegende Arbeit gründet auf dem Forschungsprojekt 'Gutes Leben im hohen Alter'.

¹⁶⁶ Vgl. Beck 2009.

¹⁶⁷ Vgl. Niederhauser 2012; Otto/Grebe 2012.

¹⁶⁸ Vgl. EE 2010e.

¹⁶⁹ Otto/Grebe 2012: 204.

¹⁷⁰ Vgl. Grebe 2010, 2012; Grebe/Otto/Zimmermann 2013; Otto 2009, 2010, 2011, 2012; Otto/Grebe 2012; Schlüter 2011; Zimmermann 2010, 2011a, 2011b, 2012.

3. (ALTERS-)RATGEBER – Quellen der Alltagskultur

*„Jetzt, da ich die Menschen besser kenne,
da Erfahrung mir die Augen geöffnet, mich
vorsichtig gemacht und vielleicht die Kunst
gelehrt hat, auf andre zu wirken, jetzt ist es
zu spät für mich, diese Wissenschaft in
Anwendung zu bringen [...].
Es ist zu spät, sage ich, mit der Ausübung
anzuheben, aber nicht zu spät, Jünglingen
zu zeigen, welchen Weg sie wandeln
müssen – und so lasset uns denn den
Versuch machen und der Sache
näherücken!“¹*

So schreibt Adolph Freiherr von Knigge in der Einleitung seines bereits zu Lebzeiten außerordentlich erfolgreichen Ratgebers *Über den Umgang mit Menschen*. 1788 erstmals erschienen, wurde das Buch in der Folgezeit zu einem wahren Bestseller, dessen Autorennamen bald als Synonym für alle Arten von Anstandsliteratur Verwendung fand.

Nachdem im vorangegangenen Kapitel Altersbilder thematisiert wurden, soll im vorliegenden Kapitel auf Ratgeberliteraturen und Altersratgeberliteraturen als Quellen der Alltagskultur näher eingegangen werden. Das vorliegende Kapitel konzipiert auf der Grundlage von drei wesentlichen Merkmalen eingangs eine Definition von Ratgeberliteratur, welche der bisherigen Unschärfe des Begriffs Rechnung trägt (3.1). Anschließend wird die gegenwärtige Aktualität sowie die historische Entwicklung der Ratgeberliteratur im Allgemeinen sowie der Altersratgeberliteratur im Besonderen erörtert (3.2). Ein abschließendes Unterkapitel behandelt die spezifisch volkskundlich-kulturwissenschaftliche Perspektive auf den Forschungsgegenstand (3.3).

3.1 Ansätze einer Definition von Ratgeberliteraturen

Der besonders im deutschen Sprachraum prägende literarische Gattungsbegriff von Johann Wolfgang von Goethe kennt die drei Hauptformen Epik, Lyrik und Dramatik: *„Es gibt nur drei echte Naturformen der Poesie, die klar erzählende, die enthusiastisch aufgeregte und die persönlich handelnde: Epos, Lyrik, Drama.“*² Mittlerweile hat die Literaturwissenschaft zahlreiche Systematisierungen und Unterkategorisierungen vorgelegt, welche teils auf Goethes Konzept aufbauen, teils ihm widersprechen. Eine einheitlich anerkannte Einteilung der Literaturgattungen und auch der Textsorten oder Genres existiert bis zum heutigen Tage nicht. Allerdings sind gewisse grundlegende Abgrenzungen, so etwa zwischen Belletristik (fiktional) und Sachliteratur (nicht-fiktional), mittlerweile allgemein anerkannt.³ Für die Ratgeberliteratur gibt es bisher ebenfalls keine allgemeingültige taxonomische Definition, welche diese Gruppe präzise von anderer Sachliteratur unterscheidet. Selbst die wissenschaftliche Literatur, welche sich dem Phänomen der Ratgeber nähert, verzichtet weitgehend auf eine verbindliche Kategorisierung und leitet den Begriff entweder als Komposita aus den jeweiligen

¹ *Über den Umgang mit Menschen*. Adolph Freiherr von Knigge 1977: 36.

² Goethe 1981: 187.

³ Zum Gattungsbegriff in der Literatur vgl. Klarer 2010; Zymner 2003.

thematischen Untergruppen her – etwa Erziehungsratgeber oder Anti-Aging-Ratgeber⁴ – oder wendet sich der Beschreibung und Auswertung des allgemeinen Ratgeberwesens zu, ohne dabei das Nichtvorhandensein einer eindeutigen Eingrenzung des Ratgeberbegriffs als Defizit zu betrachten.⁵

Obgleich es in der vorliegenden Forschungsarbeit ebenfalls um ein Subgenre der Ratgeberliteratur gehen soll, erscheint es doch angemessen, sich dem allgemeinen Begriff der Ratgeberliteratur zumindest ansatzweise zu nähern. Im vorliegenden Abschnitt soll daher eine grundlegende Definition von Ratgeberliteratur erfolgen: Einerseits, um die Eignung dieser Gruppe für kulturwissenschaftliche Untersuchungen zu verdeutlichen; andererseits, um bestimmte Merkmale und Kennzeichen herauszuarbeiten, welche als Grundlage für die anschließende Auswahl der Quellen verwendet werden können.

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit werden Ratgeber grundsätzlich als mediale Text- und Bildinszenierungen betrachtet, die dem Rezipienten zu einem bestimmten lebensweltlichen Thema leicht verständliche und praktisch anwendbare Beratung und Auskunft anbieten (etwa zu Gesundheit, Ernährung, Finanzen, Alter etc.). Abgesehen von Bezeichnungen für bestimmte Berufsgruppen und Tätigkeitsfelder (etwa IT-Berater, Finanz-Berater o.ä.) und von entsprechenden Angeboten in Internet, TV und Radio wird der Begriff Ratgeber heute in erster Linie für Printmedien verwendet, die sich als populäre und populärwissenschaftliche Periodika oder Monographien an breite Leserkreise richten. Der Innsbrucker Kulturwissenschaftler und Volkskundler Timo Heimerdinger verweist auf die Multimedialität des Ratgeberspektrums und räumt der Ratgeberliteratur eine stabile Position innerhalb des anhaltenden Diversifikationsprozesses ein: *„Für alle diese Themen gibt es eine Vielzahl an Hilfestellungen und Handreichungen, neben vielen medialen Formaten in Fernsehen, Radio und natürlich Internet ist dabei die Ratgeberliteratur weiterhin ein wichtiger Bereich.“*⁶

Ratgeberliteratur kann hinsichtlich ihrer Erscheinungsweise und ihres Formats in Monographien und Periodika unterschieden werden. Dazwischen existiert noch ein weiterer Bereich einmaliger Publikationen geringen Umfangs. Diese Faltblätter und Broschüren können weder den Periodika noch den Monographien zugeordnet werden. Bei den Monographien handelt es sich um Buchpublikationen, sogenannte Ratgeberbücher, die sich einem bestimmten Thema oder Themenkomplex annähern. Insofern können Ratgeberbücher und Ratgeberbroschüren medienwissenschaftlich der Gruppe der 'Special-interest'-Publikationen zugeordnet werden.⁷ Anders verhält es sich mit den Periodika: Zahlreiche Zeitschriften verfügen über sogenannte Ratgeber-Rubriken. Diese Publikationen sind meist große Publikumszeitschriften der 'General-interest'-Gruppe, die sich nur peripher als Ratgeber auszeichnen. Periodika, welche sich ausschließlich einem Ratgeberthema oder -themenkomplex widmen, können demgegenüber als 'Special-interest'-Publikationen verstanden werden. Zur näheren Definition von Ratgeberliteratur bzw. zur Abgrenzung der Ratgeberliteratur von allgemeiner Sachliteratur können inhaltlich-thematische sowie strukturelle Kriterien angelegt werden:

Hinsichtlich der inhaltlich-thematischen Definition ist eine Unterscheidung von

⁴ Vgl. Höffer-Mehlmer 2003; Wooßmann 2007.

⁵ Vgl. Heimerdinger 2006.

⁶ Heimerdinger 2006: 58.

⁷ Zur Unterscheidung von 'Special-' und 'General-interest-Publikationen' vgl. die begriffskritische Zusammenfassung bei Vogel 1998: 89ff. Vgl. ferner Merten 1999: 315 sowie Meyn 2004: 114ff.

Ratgeberliteratur erster und zweiter Ordnung hilfreich: Ratgeber erster Ordnung sind dieser Definition zufolge anthropozentrisch, was in diesem Zusammenhang bedeutet, dass Mensch-zentrierte Themen der Lebensberatung und Lebensgestaltung im Vordergrund stehen. Ratgeber erster Ordnung sind beispielsweise Gesundheits-, Erziehungs- und Altersratgeber. Ratgeber zweiter Ordnung nähern sich demgegenüber dem Bereich allgemeiner Sachliteratur an, beraten beispielsweise über Gartenbau, Finanzen und Reisen. Dieser Aufteilung folgend können Ratgeber erster Ordnung in Verschränkung mit den nachstehend näher beschriebenen strukturellen Kriterien als klar umrissene Textsorte betrachtet werden, welche sich deutlich von anderer Sachliteratur unterscheiden lässt. Die Abgrenzung der Ratgeber zweiter Ordnung von allgemeiner Sachliteratur fällt indes deutlich schwerer. Hier verschwimmen die Grenzen mitunter, und auf die Frage, welche Publikation nun als Sachbuch bzw. als Ratgeber zu bewerten ist, findet sich oft keine eindeutige Antwort.

Strukturelle Kriterien der Definition von Ratgeberliteratur beziehen sich auf Intention sowie Aufbau und ergänzen dergestalt die inhaltlich-thematische Definition, welche Publikationen als Ratgeber zu bezeichnen sind und welche nicht. Denn nicht allein die Thematik definiert die Textsorte – auch medizinische, psychologische oder ethnologische Fachbücher setzen sich beispielsweise mit anthropozentrischen Themen auseinander – auch die strukturellen Kriterien spielen dabei eine wesentliche Rolle. Nur eine Verschränkung zwischen inhaltlich-thematischer und struktureller Definition kann zu einer befriedigenden Aussage darüber führen, welcher Text als Ratgeber zu betrachten ist. Die strukturellen Aspekte sollen deshalb im folgenden Abschnitt näher beschrieben und erläutert werden:

Eingangs wird das funktionale Charakteristikum 'Beratung und Näheverhältnis' dargestellt (3.1.1), bevor im Anschluss daran das stilistische Charakteristikum 'Popularität und Expertenwissen' zur Sprache gebracht wird (3.1.2). Abschließend kommt es zur Darlegung des strukturalistischen Charakteristikum 'Aktive und passive Normativität' (3.1.3). Das Subgenre der Altersratgeberliteratur, welche der Ratgeberliteratur erster Ordnung zuzuordnen ist, lässt auf der Grundlage dieser Überlegungen eine nachvollziehbare Abgrenzung zu anderen Bereichen der Sachliteratur zu.

3.1.1 Funktionales Charakteristikum: Beratung und Näheverhältnis

Der Marburger Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann betrachtet Ratgeberliteratur im Zusammenhang mit dem menschlichen Bedürfnis nach Lebensmeisterung: *„In der Spannung zwischen den denkbaren Optionen zur Lebensgestaltung einerseits und der faktischen Begrenzung der Handlungsmöglichkeiten andererseits bieten Alters-Ratgeber Hilfe und Orientierung an.“*⁸ Die Bonner Kulturwissenschaftlerin Melanie Wooßmann bezeichnet Ratgeberliteratur aufgrund ihrer beratenden Funktion als eigene Textsorte: *„Ratgeber stellen eine bestimmte Textsorte dar: Ganz generell wollen diese aufklären über bestimmte Sachverhalte und bestimmte Wissensfelder einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen.“*⁹ Damit ist zweifelsohne das zentrale Charakteristikum der Ratgeberliteratur benannt. Grundlegend für derartige Lösungsansätze mittels Beratung ist indes das Bewusstsein einer Problematik bzw. eines Defizits an Information, welcher durch das Beratungsangebot wett gemacht werden soll. Damit verweist die anhaltende

⁸ Zimmermann 2010: 59f.

⁹ Wooßmann 2007: 51. Vgl. auch Fritz 1993: 53.

Konjunktur der Beratungsmedien auch auf die gegenwärtige Informations- und Wissensgesellschaft, ferner auf die Begriffe der Risiko- und Multioptionsgesellschaft. Im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Aktualität und Konjunktur von Ratgeberliteraturen wird auf diese Aspekte an entsprechender Stelle näher eingegangen werden (vgl. 3.2).

Beratung und Aufklärung sind zweifelsohne die zentralen Anliegen von Ratgeberliteraturen unterschiedlichster Thematik und inhaltlicher Ausrichtung. Dies zeigt sich bereits anhand des Begriffs – Ratgeber wollen Rat geben. Allerdings findet sich der Anspruch von Beratung und Aufklärung auch bei zahlreichen anderen Textgruppen, etwa im Bereich der Sach- und Fachliteratur. Obgleich Ratgeberliteratur oft als eine Unterkategorie der Sachliteratur betrachtet wird, sind die Übergänge mitunter fließend. Darauf weist auch die Kulturwissenschaftlerin und Germanistin Inke Deichmann hin: *„Die Themen gehen zum Teil nahtlos ineinander über, Ratgeber und reine Informationsbücher überschneiden sich, sind formal nicht mehr zu trennen.“*¹⁰ Die Unschärfe hinsichtlich des literarischen Gattungsbegriffs hat beispielsweise dazu geführt, dass die bundesweit bedeutenden wöchentlichen Bestsellerlisten der Magazine *Der Spiegel* und *Focus* keine gesonderten Listen für Ratgeberliteratur führen, sondern die entsprechenden Publikationen in Abgrenzung zur Belletristik unter der Großgruppe der Sachliteratur zusammenfassen.

Bei näherer Betrachtung von Ratgeberliteratur fällt allerdings ein besonderer Anspruch bezüglich der unmittelbaren persönlichen und lebensweltlichen Anwendbarkeit der Inhalte sowie die häufige Erzeugung eines persönlichen Näheverhältnisses zwischen Autor und Leser auf, welche Ratgeberliteratur in vielen Fällen von anderer Sach- und Fachliteratur unterscheidet. Allerdings existieren aufgrund der Uneinheitlichkeit dieser Tendenz weiterhin Grauzonen zwischen Ratgeber und anderer Sachliteratur. Mit dem Ziel der Optimierung eines bestimmten Lebensbereichs richtet sich der Ratgeber konkret und oft mit gezielter persönlicher Ansprache an seine Leser. Die Distanz und Sachlichkeit, die etwa der wissenschaftlichen Fachliteratur zu eigen ist und aus der sich nicht selten die Deutungshoheit des Experten herleitet,¹¹ findet sich in dieser Weise nicht in der Ratgeberliteratur. Ratgeber beraten direkt und im positiven Sinne distanzlos, indem sie ein Näheverhältnis zum Rezipienten schaffen.

Dies geschieht etwa durch direkte Anrede, durch die Verwendung des Personalpronomens zweite Person Singular 'Du' bzw. durch dessen Honorificum 'Sie'. Die Erzeugung eines Näheverhältnisses durch persönliche Ansprache schafft Vertrauen und Komplizenschaft beim Rezipienten. Bei der Gruppe der Ratgeber erster Ordnung fällt überdies auf, dass das Näheverhältnis oft durch Selbstbetroffenheit der Autoren erzeugt wird, d.h. dass sich der Autor von der Warte seiner eigenen überwundenen Krise an die Leserschaft richtet (vgl. 6.3.2.1). Man könnte also sagen, dass der Ratgeber in Abgrenzung zum objektiv argumentierenden Fachbuch zumindest tendenziell zum Subjektivieren und mitunter sogar zur Überhöhung des Subjekts gegenüber dem Objekt neigt. Der Berliner Soziologe Roland Hitzler bemerkt zu Recht, dass sich Experten und damit auch ihre fachlichen Publikationen durch eine bestimmte Sprache ausweisen: *„Expertensprachen sind typischerweise unpersönlich (d. h. nicht wer spricht, sondern was gesprochen wird, soll relevant sein).“*¹² Beim Ratgeber kehrt sich dieses Verhältnis zwar nicht vollständig um, was bedeuten würde, dass die sachlichen Inhalte vor den Personen von Sender und Empfänger in den Hintergrund treten würden, allerdings ist in vielen

¹⁰ Deichmann 1998: 22.

¹¹ Vgl. Hitzler 1994: 15.

¹² Hitzler 1994: 14f.

Fällen eine Aufwertung des Subjektiven gegenüber dem Objektiven zu verzeichnen.

Allerdings beschreiben diese Beobachtungen nur eine auffällige Tendenz der entsprechenden Literaturen, die indes keinen Anspruch auf Ausschließlichkeit erhebt. Zentral ist der Ratgeberliteratur auf jeden Fall das funktionale Charakteristikum der praktisch und lebensweltlich umsetzbaren, d.h. konkret anwendbaren Beratung, welcher stilistisch ein besonderes Maß an Allgemeinverständlichkeit, Landläufigkeit und Popularität zugrunde liegt, wovon im folgenden Abschnitt die Rede sein wird.

3.1.2 Stilistisches Charakteristikum: Popularität und Expertenwissen

Besteht die zentrale Funktion von Ratgeberliteraturen hauptsächlich in der mitunter an das lebensweltliche Subjekt gerichteten Beratung und Aufklärung hinsichtlich bestimmter mehr oder weniger fest umrissenen Themenfelder, ist sie bezüglich Ausdruck und Stil von Allgemeinverständlichkeit und Popularität gekennzeichnet. Neben der populären Ausgestaltung in Inhalt und Ausdruck, erfreut sich auch die Autorenschaft häufig landläufiger Bekanntheit: Zahlreiche Ratgebertexte warten mit prominenten Verfassern auf, die dort als Experten in Erscheinung treten. Dies gilt insbesondere für den Markt der Altersratgeberliteraturen, wovon an späterer Stelle noch ausführlich die Rede sein wird (vgl. 6.3.2.1).

Der Aspekt der Popularität bildet infolgedessen ein wesentliches Kennzeichen der Ratgeberliteratur. Hierin besteht ein bedeutenderer Unterschied zum Spektrum der Fachliteratur, die sich einem Thema in ausführlicher Weise und unter systematischer Verwendung der präzisen wissenschaftlichen bzw. fachlichen Termini annähert. Ratgebertexte hingegen richten sich an breite Bevölkerungsschichten, was bereits an der verwendeten Sprache zu erkennen ist. Sie sind keineswegs für ein exklusives und vorgebildetes Fachpublikum geschrieben, sondern versuchen, bestimmte, mitunter auch komplizierte Sachverhalte möglichst einfach und knapp darzustellen, so dass diese auch von fachfremden Personen und sogar bildungsfernen Schichten ohne Aufwand verstanden werden können. Insofern verweist der Aspekt der Popularität auf die Zielgruppe der Ratgeberliteratur, welche aus marktstrategischen Gründen einer zu maximierenden Auflagenhöhe möglichst weit gefasst wird. Hinsichtlich der im Rahmen dieser Studie untersuchten Altersratgeber konnte allerdings festgestellt werden, dass diese ausnahmslos an die Mittelschicht richteten. Denn: 'Guter Rat ist teuer', und der Erwerb von Ratgeberliteraturen erfordert einen gewissen finanziellen Hintergrund, der über das Allernotwendigste hinausgeht.

Ratgeber bereiten Expertenwissen für Laien auf. Wooßmann drückt diesen Sachverhalt folgendermaßen aus: „*Das Spezialwissen wird durch die Ratgeber gefiltert, systematisiert und aufbereitet.*“¹³ Dieser Prozess könnte im Sinne des Bonner Volkskundlers Hans Naumann als 'gesunkenes Kulturgut' verstanden werden.¹⁴ Doch Naumanns Begriff greift in seiner Einseitigkeit auch hier zu kurz, denn in vielen Ratgebern treffen populär aufbereitetes Expertenwissen und lebensweltliche Narrative aufeinander und verbinden sich zu einem untrennbaren Ganzen. Der Wissenstransfer erfolgt aus beiden Richtungen und verbindet im Ratgebertext nicht selten Wissenschaft und Alltagswelt miteinander (vgl.

¹³ Wooßmann 2007: 51. Zur Legitimation durch Expertenwissen vgl. auch Hitzler 1994.

¹⁴ Vgl. Naumann 1921: 3.

6.3): Zahlreiche Ratgeber schöpfen ihre Inhalte und Legitimationen neben wissenschaftlichen Schriftquellen auch aus mündlichen und lebensweltlichen Zusammenhängen, wie die Göttinger Kulturwissenschaftlerin Inke Deichmann zu Recht bemerkt: Aus Ratgebern werden ihr zufolge „je nach Bedarf und Bildung“ Informationen aus verschiedensten mündlichen und schriftlichen Quellen gezogen.¹⁵ Diese Zusammenführung der Wissensbestände von Experten und Alltag im Genre des Ratgebers bemerkt auch Zimmermann, wenn er schreibt: „Populäre Alters-Ratgeber bieten Orientierungshilfen für breite Bevölkerungskreise und verschiedene Altersgruppen [...] an. Sie tun das, indem sie einerseits Experten- und Expertinnenwissen für Laien verständlich aufbereiten, andererseits Wissensbestände und Handlungskompetenzen aufgreifen, wie sie in der Alltagswelt selbst hervorgebracht und gebraucht werden.“¹⁶ Persönliche Erfahrungen, landläufige Ansichten und Erzählungen, Märchen, Sagen und Mythen verbinden sich im Ratgeber mit wissenschaftlichen Überlegungen und Erkenntnissen und erweitern den Aspekt der Popularität der beschriebenen sprachlichen Dimension um die Dimension des populär-lebensweltlichen Inhalts.

Die Verwendung und Kenntlichmachung von Expertenwissen im Ratgeber wirkt dabei in zweifacher Weise: Expertenwissen wird einerseits popularisiert und damit breiten Bevölkerungsschichten zugänglich gemacht, andererseits fungiert das Expertenwissen als Legitimation aller übrigen Inhalte des Ratgebers. Ronald Hitzler hat auf die legitimatorische Funktion von Expertenwissen hingewiesen: „Der Experte ist ein Akteur, dem attestiert wird, daß er über Kompetenzen verfügt, auf die sich andere angewiesen sehen, welche als nicht kompetent gelten, über diese Kompetenzen adäquat zu berichten.“¹⁷ Der Aspekt der Legitimation durch Expertenwissen, der an späterer Stelle und im besonderen Hinblick auf das Subgenre der Altersratgeberliteratur eingehend erörtert wird (vgl. 6.3.1), führt vom Merkmal der Popularität zum dritten Charakteristikum der Ratgeberliteratur: dem Aspekt der Normativität.

3.1.3 Strukturalistisches Charakteristikum: Aktive und passive Normativität

Ratgeberliteratur ist ihrem Wesen nach normativ, da ihr zentrales funktionales Charakteristikum die *aktive* Formulierung und Vermittlung von Verhaltensvorschlägen bzw. Verhaltensanweisungen sowie die *passive* Spiegelung gesellschaftlich anerkannter Werte und Normen ist. Das Hauptanliegen von Ratgeberliteratur ist der „Transfer von Wert- und Normsystemen“, wie es die Marburger Kulturwissenschaftler Ingeborg Weber-Kellermann, Andreas Bimmer und Siegfried Becker ausdrücken.¹⁸ Der Tübinger Volkskundler Hermann Bausinger spricht daher auch von Ratgebern als 'Popularisierungsinstanzen', durch die Haltungen und Ordnungen bezüglich bestimmter Sachverhalte vermittelt würden.¹⁹ Im Ratgeber vereinen sich folglich die beiden oben beschriebenen primären funktionalen und stilistischen Charakteristika von Beratung und Popularität in der besonderen Eigenschaft der Normativität.

Dabei vollzieht sich die Legitimation der normativen Inhalte der Ratgeberliteratur häufig über den Verweis auf Expertenwissen – je nach Thematik also auf akademisch-

¹⁵ Deichmann 1998: 22.

¹⁶ Zimmermann 2010: 60.

¹⁷ Vgl. Hitzler 1994: 27.

¹⁸ Weber-Kellermann/Bimmer/Becker 2003: 163.

¹⁹ Vgl. Bausinger 1987: 254.

institutionalisierte Fachvertreter der Medizin, Psychologie, Gerontologie etc. (vgl. 6.3.1.1). Wie im vorangegangenen Abschnitt bereits angedeutet, wirkt Expertenwissen im Rahmen der Ratgeberliteratur in zweifacher Weise. Einerseits – hier liegt der Schwerpunkt auf dem Teilbegriff 'Wissen' des Kopulativkomposita – wird Expertenwissen in den Ratgeberliteraturen popularisiert und für weite Bevölkerungskreise zugänglich gemacht. Dieser Aspekt kann in gewisser Weise durchaus als Demokratisierung von wissenschaftlichen Spezialdiskursen verstanden werden und bezieht sich insofern auf das stilistische Charakteristikum der Popularität. Andererseits – hierbei wird der Teilbegriff 'Experte' betont – wirkt das Expertenwissen für den gesamten Inhalt des Ratgebers legitimierend, unterstreicht Berechtigung und Wirksamkeit der Handlungsanweisungen durch den Verweis auf den Expertenstatus. Dabei ist es zweitrangig, ob der Ratgebertext von Experten in einem populären Duktus verfasst wurde oder ob sich fachfremde Autoren in ihrem Ratgebertext durch Zitate o.ä. auf Experten beziehen. In beiden Fällen wird auf Expertenwissen verwiesen, wird eine populäre Bild- und Textsetzung durch die Strahlkraft professoraler Gelehrsamkeit und daraus gefolgter Unfehlbarkeit geadelt.²⁰

Auch Hitzler bemerkt die gesellschaftliche Stellung der Experten, wenn er sie als „*legitime Repräsentanten des Gemeinwohls*“ bezeichnet.²¹ Der Berliner Soziologe verweist auf die Verschränkung von vermeintlicher Kompetenz und Legitimation in der Person des Experten: „*Dramatologisch gesehen ist der Experte [...] der Prototyp des als 'kompetent' und 'legitimiert' – wofür auch immer – anerkannten Akteurs.*“²² Von zentraler Bedeutung ist hier nicht die Frage nach dem Für oder Wider nachweislicher Kompetenz, sondern der Umstand gesellschaftlicher Zuschreibung. Der österreichische Soziologe und Philosoph Alfred Schütz drückt diesen Sachverhalt ähnlich aus, wenn er den anerkannten, d.h. den professionellen Experten hinsichtlich seines Wissens mit den Begriffen Prestige und Autorität belegt und damit weniger dessen wirkliche Kompetenz betont als die ihm durch die Gesellschaft entgegengebrachte Anerkennung: „*Sozial gebilligtes Wissen ist die Quelle des Prestiges und der Autorität [...]. Nur der wird auch als Experte [...] geachtet, der auch als solcher anerkannt ist.*“²³ Es ist das Prestige und die Autorität des Experten, das den Ratgebern die nötige Berechtigung verleiht. Bemerkenswert ist dabei die Tatsache, dass Experten auch in ihnen fachfremden Gebieten als solche akzeptiert werden und dass beispielsweise Juristen bzw. Politiker sich zu psychologischen Themen²⁴ oder Soziologen mit Verweis auf ihren Dokortitel zu psycho-sexuellen Themen²⁵ als Experten legitim äußern. Diese Legitimation wirkt ihrerseits normierend, da Ratgeber nicht nur als Vermittlungsinstanzen von wissenschaftlichen Spezialdiskursen in Erscheinung treten, sondern „*Leitbilder und Normierungen erzeugen*“, wie die Kieler Soziologen Hans-Werner Pahl und Klaus R. Schroeter zu bedenken geben.

Die Formulierung 'Erzeugung' neigt indes dazu, die Tatsache außer Acht zu lassen, dass die Verfasser der Ratgeber ihrerseits kulturell eingebunden sind. Zweifelsohne beruht Ratgeberliteratur auf der subjektiven Auswahl ihrer Verfasser, wie die Kulturwissenschaftlerinnen Katharina Pühl und Susanne Schultz zu Recht behaupten und deshalb den Begriff 'programmatische Subjektivitäten' verwenden.²⁶ Doch nach Ansicht

²⁰ Zur Legitimation durch Expertenwissen auch in nachweislich falschen Zusammenhängen vgl. etwa Otto 2008a.

²¹ Hitzler 1994: 17.

²² Hitzler 1994: 27.

²³ Schütz 1972: 100.

²⁴ Vgl. bspw. Scherf 2006.

²⁵ Vgl. bspw. Westheimer/Lehu 2008.

²⁶ Pühl/Schultz 2001: 107.

der Bonner Kulturwissenschaftlerin Melanie Wooßmann spiegeln Ratgeber in einer praxeologischer Perspektive auf Kultur „[...] die enkulturierten Normen und Wertmaßstäbe ihrer Autoren wider, und damit eben jenen kulturellen Entstehungskontext [...]“.²⁷ Ratgeber sind dieser Leseart zufolge weniger aktive Instanzen der Normierung, als vielmehr passive Spiegelungen derselben. Es handelt sich bei ihnen um kulturelle Produkte, deren Handlungsanweisungen sich aus den jeweils aktuellen Diskursen der Gegenwart speisen bzw. auf diese zurückzuführen sind. Demzufolge sind Ratgeber gleichsam als Spiegel gesellschaftlich anerkannter Werte und Normen zu betrachten.

Der Innsbrucker Kulturwissenschaftler Timo Heimerdinger geht in seinem Verständnis derartiger Literaturen in diese Richtung, wenn er Ratgeber als Ausdruck kultureller Diskussions- und Verunsicherungslagen beschreibt: „*Meine These ist es, dass die Ratgeberliteratur in vielen Fällen nicht in erster Linie eine Instanz der Normvermittlung darstellt, sondern vielmehr als der Ausdruck jeweils aktueller kultureller Diskussions- und Verunsicherungslagen verstanden werden kann.*“²⁸ Ratgeber werden hier nicht als aktiv normierende Instanz verstanden, als Werkzeug der Formgebung gleichermaßen, sondern als passives Produkt und Resultat diskursiver Formung. Heimerdinger drückt es folgendermaßen aus: „*Ratgeber haben nicht nur Wirkungen, sie sind selbst schon Auswirkungen. Sie haben eine gesamt-kulturelle Vorgeschichte, sind Resultate und damit Indikatoren etwa für sich verändernde Sozialstrukturen.*“²⁹ Heimerdinger betrachtet Ratgeber weniger als 'trendsetter', denn als 'early followers der Megatrends'.³⁰ Allerdings sollten Ratgeber gleichermaßen als aktive Normierungsinstanzen sowie als passive Resultate von Normierungsprozessen betrachtet werden. Bereits der Schweizer Germanist und Volkskundler Hans Trümpy hat in seinen Forschungen zur Anstandsliteratur als volkskundlicher Quelle Mitte der 1980er Jahre darauf hingewiesen, das Ratgeber gleichermaßen Vorbilder als auch Abbilder sind: „*Wie weit spiegeln und registrieren diese Bücher die jeweils geltenden Normen, und wie weit beeinflussen sie diese Normen?*“³¹

Es sollte deshalb unterschieden werden zwischen einem passiv-normativen Entstehungsprozess und einer aktiv-normativen Wirkung des Ratgebers, die sich allerdings gegenseitig bedingen: Zweifelsohne folgen Ratgebertexte bestimmten gesellschaftlich verbreiteten Diskursen, spiegeln Diskussions- und Verunsicherungslagen der aktuellen gesellschaftlichen Situation. Ratgeberliteratur in ihrer jeweiligen Ausformung ist damit ein kulturelles Produkt. 'Programmatische Subjektivitäten' und freie Erzeugnisse ihrer Verfasser sind sie nur in sehr eingeschränkter Weise. Die Vorgaben werden vielmehr von gewissen populären Diskursen der Gegenwartskultur bestimmt. Ist der Ratgeber dann allerdings fertig gestellt, sind die Texte formuliert, die Bildgebungen und das Layout komplett und das Produkt in Druck gegangen, wirkt es seinerseits aktiv normierend.

Das Bild des sogenannten 'Rückkopplungseffektes' erscheint in diesem Zusammenhang als hilfreich: Der Mechanismus der Rückkopplung tritt in technischen, biologischen, wirtschaftlichen und sozialen Systemen in Erscheinung, wobei er allerdings zumeist in der Audio- bzw. Tontechnik als Begriff Verwendung findet. Bezeichnet wird damit ein Mechanismus, bei dem ein Teil der Ausgangswerte direkt oder in abgewandelter Form auf

²⁷ Wooßmann 2007: 52.

²⁸ Heimerdinger 2006: 61.

²⁹ Heimerdinger 2006: 68.

³⁰ Vgl. Heimerdinger 2006: 61.

³¹ Trümpy 1985: 154.

den Eingang des Systems zurückgeführt wird. Bezogen auf die Normativität von Ratgeberliteratur bedeutet Rückkopplung eine wechselseitige Beeinflussung von Sender (Ratgeber, Autor) und Empfänger (Leserschaft, Gesellschaft): Die Eruierung und Ausformulierung des Themas erfolgt auf der Grundlage eines populären gesellschaftlichen Bedarfs bzw. aufgrund von Diskussions- und Verunsicherungslagen. Populäre Diskurse wirken dabei normierend auf Verfasser und Werk ein. Ist der Ratgeber dann publiziert, wirkt er seinerseits normierend und trägt zur Verstärkung der populären Diskurse bei, aus denen er hervorgegangen ist. Man kann diesbezüglich von einem 'medialen Rückkopplungseffekt' sprechen, da seine Wirkungsweise auch bei anderen populären Medien seine Wirkung entfaltet.

Auch Heimerdinger bemerkt, dass Ratgeberliteratur zugleich „*Vorbild und Abbild der Wirklichkeit*“ ist.³² Allerdings sieht er eine gewisse 'Sperrigkeit' zwischen Text und Praxis. So könne weder genau gesagt werden, „[...] wie exakt die Texte eine vorher bereits vorhandene Normenwirklichkeit abbilden [...],“ noch „[...] wie relevant, daß heißt wirkmächtig diese Texte für das Denken und Handeln der Menschen tatsächlich waren oder sind.“³³ Schlussfolgerungen vom Ratgeber auf das tatsächlich gelebte Leben sind nach Auffassung von Heimerdinger kaum möglich. Diese Unklarheiten schränken ihm zufolge den Wert von Ratgebern als Quellen der Normenwirklichkeit in gewisser Weise ein. Immerhin könnten Aussagen über normative Setzungen, Soll-Wirklichkeit und Leitbilder mittels der Analyse von Ratgeberliteratur getroffen werden.³⁴ Heimerdinger plädiert für einen funktional-kontextorientierten Zugang: „*Die funktionalen Zusammenhänge, in denen die Ratgeberliteratur steht, bedürfen der weiteren Erforschung. Hier ist rein textanalytisch kaum weiterzukommen, es bedarf hier der ganzen Bandbreite empirischer Forschung, um verlässliche Aussagen zum tatsächlichen Umgang mit diesen Texten zu erlangen.*“³⁵

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ratgeber hinsichtlich ihrer Normativität gleichermaßen Erzeuger und Erzeugnisse der gesellschaftlich vorherrschenden Diskurse sind. Indem sie die Welt beschreiben, Probleme aufzeigen und Handlungsanweisungen geben, spiegeln und bedingen sie unsere Wahrnehmung der Welt. Ratgeber fungieren als Spiegel verbreiteter Wahrnehmungsmuster der Welt und ihrer unterschiedlichsten Teilbereiche, sie vermitteln bereits Gewusstes, sind einerseits aktive Normierungsinstanzen, andererseits passive Wertekataloge. Die passiv-normative Seite der Ratgeberliteratur – von Heimerdinger als Ausdruck von Diskussions- und Verunsicherungslagen beschrieben – verweist auch auf einen Aspekt der gegenwärtigen Aktualität und umfänglichen Konjunktur von Ratgeberliteraturen, worauf im Folgenden näher eingegangen werden soll.

3.2 Ratgeber- und Altersratgeberliteraturen – Heute und gestern

Nachdem im vorangegangenen Abschnitt eine grundlegende Definition von Ratgeberliteratur gegeben wurde, fragt das nun folgende Teilkapitel nach aktueller Situation und historischer Entwicklung. Zu diesem Zweck wird in einem ersten Schritt die gegenwärtige Aktualität und Konjunktur dieser Textgenres näher in den Blick genommen.

³² Vgl. Heimerdinger 2006: 59.

³³ Heimerdinger 2006: 59.

³⁴ Vgl. Heimerdinger 2006: 60.

³⁵ Heimerdinger 2006: 70.

Nachdem die Bedeutung von Ratgeberliteratur in der Medienlandschaft der Gegenwart kurz skizziert wurde, wird nach den gesellschaftlichen Hintergründen für die anhaltende Konjunktur von Ratgeberliteraturen im Allgemeinen und Altersratgeberliteraturen im Besonderen gefragt (3.2.1). Im Anschluss daran folgt eine kurze historische Übersicht zur Entwicklung von Ratgeber- und Altersratgeberliteraturen (3.2.2).

3.2.1 Aktualität und Konjunktur

*„Wenn nichts mehr geht, kommt sicher von irgendwo ein Ratgeber her. Ob Restauranttester, Schuldenberater oder die ausgebrannte Powerfrau Miriam Meckel, die wieder Feuer gefangen hat – Erzählungen von Krisen und ihrer Überwindung boomen.“*³⁶

So gelesen im Onlineauftritt der Wochenzeitung *Die Zeit* im April 2010. Das renommierte Blatt verweist auf eine unübersehbare Entwicklung in der Medienlandschaft: Ratgeber erleben gegenwärtig Konjunktur. Eine Suchanfrage bei der Internetsuchmaschine 'Google' ergibt im April 2010 beim Stichwort 'Ratgeber' etwa 20.600.000 Treffer.³⁷ Das Angebot reicht von interaktiven Internetportalen bis hin zu Veranstaltungs- und Publikationshinweisen. Thematisch behandeln die Ratgeber – gemäß den 'Spielregeln' der anhaltenden gesellschaftlichen Diversifikationsprozesse – die mannigfaltigsten Gebiete, doch scheint das Segment der Gesundheits- und Erziehungsberatung einen besonderen Stellenwert einzunehmen.

Timo Heimerdinger macht darauf aufmerksam, dass die 'Gesellschaft für Konsumforschung' (GfK) auf der Grundlage von quantitativen Erhebungen den Bereich der Ratgeberliteratur als zweitgrößtes Warenssegment des deutschen Buchmarktes seit Mitte der 1990er Jahre eruiert hat: *„Nach Auskunft der GfK [...] vom 27.4.2006 stellt das Segment der Ratgeberliteratur auf dem deutschsprachigen Buchmarkt seit 1996 nach der Belletristik den zweitgrößten Bereich dar – wenn auch mit deutlichem Abstand. Der Marktanteil der ‚praktischen Ratgeber‘ lag in den vergangenen zehn Jahren stets zwischen 16% und 20%.“*³⁸ Die Aktualität von Ratgebern ist also unverkennbar. Doch worauf beruhen derartige Entwicklungen in der Medienlandschaft der Gegenwart? Die Ursachen für die gegenwärtig zu verzeichnende regelrechte 'Ratgeberschwemme' gründen aus kulturwissenschaftlicher Perspektive in verschiedenen gesellschaftlichen Entwicklungen, die im Folgenden in ihren Grundzügen beschrieben werden sollen.

Die bereits im vorangegangenen Abschnitt im Zusammenhang mit der Normativität von Ratgeberliteraturen erläuterte Hauptthese Heimerdingers, Ratgeberliteratur sei Ausdruck *„jeweils aktueller kultureller Diskussions- und Verunsicherungslagen“*,³⁹ verweist auf den Begriff der Wissensgesellschaft. Der US-amerikanische Soziologe Daniel Bell sorgte Mitte der 1970er Jahre für die Verbreitung dieses Begriffs. In seiner Studie *The Coming of Post-Industrial Society* von 1973 hatte er darauf aufmerksam gemacht, dass das gesellschaftliche Leben im Gegensatz zur materialbezogenen Industriegesellschaft seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in zunehmendem Maße durch die Ressource Wissen bestimmt werde.⁴⁰ Heimerdinger beschreibt im Zusammenhang mit dem Boom der

³⁶ ZO3 2010e.

³⁷ Vgl. GOR 2010e.

³⁸ Heimerdinger 2006: 58.

³⁹ Heimerdinger 2006: 61.

⁴⁰ Vgl. Bell 1975.

Ratgeberliteratur die Forderung der Wissensgesellschaft nach lebenslangem Lernen und der Bereitschaft zur Veränderung: *„Die Wissensgesellschaft ist eine sehr dynamische, flexible Gesellschaft, sie fordert die Zentraltugenden der Lernfähigkeit und der Veränderungsbereitschaft.“*⁴¹

Der Aufruf zum lebenslangen Lernen, zu räumlicher und geistiger Flexibilität und Anpassungsbereitschaft hat sich in den vergangenen Jahren stetig verstärkt. Angesichts wirtschaftlicher Regression, prekärer Arbeitsmarktsituation und allgemeinen Verunsicherungslagen wird dem Individuum eine ständige Selbstoptimierung zum Zwecke der Selbstbehauptung abverlangt. Der Wiener Bildungsforscher Erich Ribolits bringt diesen Sachverhalt folgendermaßen auf den Punkt: *„Heute gilt es [...] die wahllose Vermarktung seiner selbst für selbstverständlich zu halten und widersinnigerweise, trotz des immer schnelleren Veraltens der Qualifikationen, alles daranzusetzen, qualifikatorisch 'am Ball zu bleiben'. Ziel heutiger Bildung ist die Akzeptanz des post-fordistischen Legitimationsmusters, dass das Recht der Partizipation an den prinzipiell knappen Früchten der gesellschaftlichen Arbeit nur jenen zusteht, die ihre grundsätzliche Austauschbarkeit akzeptiert haben und, aus diesem Bewusstsein heraus, sich permanent um ihre weitere und bessere Vermarktung bemühen.“*⁴²

Mit diesem Aufruf zu Veränderung und Mobilität, welche sich weit über die reine Erwerbsarbeit in den Bereich von Identität und persönlicher Sinngebung erstreckt, geht auch eine gewisse Rast- und Ratlosigkeit einher, die sich auf die Suche nach verwertbarem Wissen begibt: *„Die Wissensgesellschaft ist auch eine Gesellschaft der Ratlosigkeit und damit der Wissenssuche.“*⁴³ Heimerdinger zufolge ist der anhaltende Erfolg der Ratgeberliteratur Ausdruck dieser Ratlosigkeit und Wissenssuche, die man gemeinhin auch als Sinnsuche bezeichnen könnte: *„Für alle diese Themen gibt es eine Vielzahl an Hilfestellungen Handreichungen, neben vielen medialen Formaten in Fernsehen, Radio und natürlich Internet ist dabei die Ratgeberliteratur weiterhin ein wichtiger Bereich.“*⁴⁴

Ähnlich sieht es auch der Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann. Den gegenwärtigen Boom der Ratgeberliteraturen führt Zimmermann auf die Vorgaben der Multioptionsgesellschaft zurück: *„Aus der Perspektive der Multioptionsgesellschaft wächst die Hintergrunderwartung, dass individuelle Akteure differente Alternsoptionen nutzen und vermehren. Es gilt, Optionalität bewusst als Chance wahrzunehmen und sich auch im Hinblick auf das Alter verschiedene Möglichkeiten offenzuhalten.“*⁴⁵ Der Begriff der Multioptionsgesellschaft wurde von dem Soziologen Peter Gross in die wissenschaftliche Terminologie eingeführt. Gross beschreibt damit die aktuelle Situation der westlichen Gesellschaften, in denen es ihm zufolge einerseits immer weniger Gewissheiten gebe, andererseits aber eine zunehmende Optionsvielfalt bestünde. Dies führe mitunter zu einer 'Optionsparalyse': Die neuen Handlungsmöglichkeiten mündeten dann in einem unerfüllbaren Realisierungsdruck. Die Optionssteigerung, schlussfolgert Gross, könne einen Dauerkonflikt zwischen Wirklichem und Möglichem erzeugen.⁴⁶

⁴¹ Heimerdinger 2006: 58.

⁴² Ribolits 1995: 168f.

⁴³ Heimerdinger 2006: 58. Vgl. dazu auch Helmstetter 1999.

⁴⁴ Heimerdinger 2006: 58.

⁴⁵ Zimmermann 2010: 58.

⁴⁶ Vgl. Gross 2005.

Für Zimmermann besteht ein unverkennbarer Zusammenhang zwischen den Mechanismen der Multioptionalität und Tendenzen struktureller Unsicherheit: *„Die Kehrseite der Multioptionsgesellschaft besteht in neuen Grenzen, Regularien und in zum Teil enormen Risiken. Davon sind vor allem diejenigen Bevölkerungskreise betroffen, die aufgrund von prekären ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenslagen weit weniger imstande sind, Optionen zu wählen oder gar umfassend wahrzunehmen und ihre Wahl im Hinblick auf die nicht gewählten Alternativen zu reflektieren. Wer über knappes Einkommen und geringe Bildung verfügt, dessen Optionsmöglichkeiten sind deutlich reduziert, und der ist auch und besonders im Alter von Krisen härter betroffen.“*⁴⁷ Der Begriff der 'Risikogesellschaft' geht auf den Münchner Soziologen Ulrich Beck zurück. Beck bezeichnet mit dem Begriff bedeutende Transformationsprozesse und Tendenzen in der postmodernen Gesellschaft, die er als Wandel von einer klassischen Industriegesellschaft hin zu einer Risikogesellschaft bewertet.⁴⁸ Ihm zufolge vollzieht sich ein Bruch von einer 'Logik der Reichtumsproduktion' zu einer 'Logik der Risikoproduktion': *„In der fortgeschrittenen Moderne gehe die gesellschaftliche Produktion von Reichtum systematisch einher mit der gesellschaftlichen Produktion von Risiken. Entsprechend würden die Verteilungsprobleme und -konflikte der Mangelgesellschaft überlagert durch die Probleme und Konflikte, die aus der Produktion, Definition und Verteilung wissenschaftlich-technisch produzierter Risiken entstehen.“*⁴⁹ Dabei versteht Beck unter Risiken *„[...] naturwissenschaftliche Schadstoffverteilungen und soziale Gefährdungslagen.“*⁵⁰

Allerdings kann die Aussage Becks, der Modernisierungsprozess werde *„[...] 'reflexiv', sich selbst zum Thema und Problem [...]“*,⁵¹ auch auf das in den vergangenen Jahren ansteigende Angebot von (sowie die Nachfrage nach) medialen Beratungsinstanzen bezogen werden. Die Risiken, auf deren konstruktiven Charakter Beck verweist,⁵² erzeugen eine weitreichende Handlungsunsicherheit, welche nach Strategien der Handhabung verlangt: *„Es geht also nicht mehr um die Nutzbarmachung der Natur, um die Herauslösung des Menschen aus traditionellen Zwängen, sondern es geht auch und wesentlich um Folgeprobleme der technisch-ökonomischen Entwicklung selbst [...]“. Fragen der Entwicklung und des Einsatzes von Technologien (im Bereich von Natur, Gesellschaft und Persönlichkeit) werden überlagert durch Fragen der politischen und wissenschaftlichen 'Handhabung' – Verwaltung, Aufdeckung, Einbeziehung, Vermeidung, Verschleierung – der Risiken aktuell oder potentiell einzusetzender Technologien im Hinblick auf besonders zu definierende Relevanzhorizonte. Das Versprechen auf Sicherheit wächst mit den Risiken und muß gegen eine wachsame und kritische Öffentlichkeit durch kosmetische oder wirkliche Eingriffe in die technisch-ökonomische Entwicklung immer wieder bekräftigt werden.“*⁵³ Die Vermittlung von Sicherheit geschieht zweifelsohne auch durch Ratgebermedien, die angesichts krisenhafter Unsicherheiten probate Handlungsanweisungen versprechen. In Ermangelung universeller Narrative, etwa dem des Christentums, welches das sogenannte christliche Abendland über Jahrhunderte mit 'Lebensanleitung' versorgt hatte, indem es Welterklärungen und Verhaltensmaßgaben bereitgestellt hatte, greifen heute immer mehr Menschen auf verschiedenste

⁴⁷ Zimmermann 2010: 59.

⁴⁸ Vgl. Beck 1986: 13.

⁴⁹ Beck 1986: 25.

⁵⁰ Beck 1986: 31.

⁵¹ Beck 1986: 26.

⁵² Vgl. Beck 1986: 48.

⁵³ Beck 1986: 26.

Erklärungsangebote zurück. Dabei spielen Beratungsmedien eine nicht zu unterschätzende Rolle.

In Anlehnung an die Begriffe der Multioptions- und Risikogesellschaft beschreibt Zimmermann im besonderen Hinblick auf das Subgenre der Altersratgeberliteratur die gegenwärtig zu verzeichnende Prosperität der Ratgeberliteraturen im Allgemeinen anhand von zwei Thesen. Seiner Auffassung zufolge verweist die Blüte der Ratgeber im Wesentlichen auf zwei Aspekte der Multioptions- und Risikogesellschaft: „1. auf die Vielfalt und Diversität von Optionen, über die sich ein interessiertes Publikum Überblick verschaffen möchte. Dazu ist es insbesondere auch deswegen herausgefordert, weil sich Normen und Rollenmuster des Alterns ständig verschieben und verändern; 2. auf Verunsicherungen und Überforderungen, die durch die Erwartung entstehen, das eigene Leben im Alter bewusst zu gestalten.“⁵⁴

Zentral für das derzeitige Massenphänomen der Ratgeberliteratur sind Zimmermann zufolge die Aspekte von Vielfalt, Wissen und Verunsicherung. Der Aspekt von Desorientierung und Desintegration des Individuums, wie er von ihm beschrieben wird, ist als zentrales Merkmal einer bedeutenden gesellschaftlichen Sinnkrise aufzufassen. Peter Gross definiert diese Sinnkrise der Gegenwart und beschreibt die Suche des Individuums nach Erlösung in einer Welt, die die großen allgemeingültigen Narrative hinter sich gelassen hat, folgendermaßen: „Die universellen, innerweltlichen Heilsversprechungen brechen angesichts der Weltdesaster zusammen. Je end- und resultatloser die operativen Aktionen sich darstellen, desto heftiger tritt das entropische, Gleichgewicht und Ganzheit suchende Moment in den Vordergrund.“⁵⁵ In seinem Werk *Ich-Jagd* deutet Gross die anhaltenden Individualisierungsprozesse in den westlichen Gesellschaften als Suche des 'Ichs' nach sich selbst. Dabei ist das 'Ich' für Gross gleichermaßen Jäger und Beute, wie bereits der zweideutige Titel der Publikation nahelegt. Der Soziologe begreift das von ihm beschriebene Phänomen der 'Ich-Jagd' als einen Prozess der Selbstbefreiung und Rückbesinnung des Individuums auf sich selbst: „Die Geschichte der Moderne läßt sich auslegen als Geschichte der Selbstfreisetzung des Menschen aus göttlicher Vorsehung und kulturellen Gewißheiten, aber auch und parallel als Geschichte der Rückwendung des Menschen auf sich selbst.“⁵⁶

Gross betrachtet die Gegenwart als 'Icherweckungsbewegung', in der das 'Ich' sich auf sich selbst besinnt: „Die dritte Moderne ist deshalb eine Icherweckungsbewegung. Sie wendet sich auf sich selbst zurück. Selbst, Individuum, Identität und Ich als eine Art heilige Summenformel, in der die Zeit sich beschreibt und beschwört, treten in den Vordergrund, die Erlösungsvorstellung wird innerlich.“⁵⁷ Diese innerliche Erlösungsvorstellung, welche die Transzendenz einer Gottheit durch die Immanenz des Menschen ersetzt, verlangt geradezu nach einer Läuterung und Reinigung des 'Ich', nach einer Annäherung des Individuums an sich selbst. Denn das 'Zu-Sich-Selbst-Kommen' ist wesentliches Ziel der 'Ich-Jagd': „Geläutert und gereinigt werden muss ein Ich, das sich näherkommen will: purgativ, illuminativ und vereint in und mit sich. '...ruhelos ist unser Herz, bis daß es seine Ruhe hat in Dir', so hat Augustinus im ersten Buch seiner Bekenntnisse gefleht. Heute, in der dritten Moderne, deren wirkliche Welt die innere ist, ruft das Herz sich selber an:

⁵⁴ Zimmermann 2010: 60.

⁵⁵ Gross 1999: 263.

⁵⁶ Gross 1999: 263.

⁵⁷ Gross 1999: 264.

*Unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in uns, in mir.*⁵⁸

Vor diesem Hintergrund ist der aktuelle Boom von Ratgeberliteraturen nur allzu verständlich, bergen derartige Publikationen doch – insbesondere wenn es sich um Ratgeber erster Ordnung handelt (vgl. 3.1) – das Versprechen von Selbstfindung und Selbstoptimierung. Der gesellschaftlich legitimierte und geförderte Egozentrismus, die einsame Ich-Bezogenheit des postmodernen Individualisten, die tiefer schürft, als dass sie nur mit dem Vorwurf, ein Jahrmarkt der Eitelkeiten zu sein, abgeurteilt werden könnte, nährt den vielfältigen Markt der Sinnangebote, zu dessen Produktpalette nicht zuletzt auch die Ratgeberliteratur gehört. Dabei sucht das 'Ich', folgt man der Metaphorik von Peter Gross, in verschiedenen Jagdgründen nach Sinngebung und Identität. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist dabei von zentraler Wichtigkeit. Der deutsche Soziologe Norbert Elias hat im Zusammenhang mit seinen Studien zur Individualisierung darauf hingewiesen: *„Es gibt keine Ich-Identität ohne Wir-Identität.“*⁵⁹

Der Wiener Soziologe Rudolf Richter setzt sich mit den aktuellen Prozessen der Individualisierung im Hinblick auf Gruppenzugehörigkeit auseinander. Die Veränderungen der Sozialstruktur werden von ihm mit dem Begriff der 'Lebensstilgesellschaft' untersucht.⁶⁰ Richter beschreibt die Ausformung verschiedener Lebensstile als Reaktion auf sich wandelnde Bedingungen der Arbeitswelt, der Zeit- und Raumstruktur sowie der Religiosität der europäischen Gesellschaften. Alte Zugehörigkeiten lösten sich auf und würden durch neue ersetzt. Der Autor verweist dabei auf einen bedeutenden Wertewandel, *„[...] weg von den Pflichtwerten, hin zu den Selbstentfaltungswerten [...],“* der in Europa zu verzeichnen sei.⁶¹ Auf die aktuelle gesellschaftliche Fokussierung von Werten der Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung hat bereits der US-amerikanische Politologe Ronald Inglehart im Zusammenhang der von ihm der westlichen Gegenwart attestierten postmaterialistischen Bedürfnisse aufmerksam gemacht.⁶² Richter beschreibt den Paradigmenwechsel von einer auf ein Ziel ausgerichteten bürgerlichen Gesellschaft der Lebensführung, die er im 19. Jahrhundert und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts verortet, hin zur derzeitigen Gesellschaft der Lebensstile, welche durch Pluralismus und Diversifikation geprägt ist, gleichsam von einer Multioptionalität der Lebensstile: *„Die allgemeinen Orientierungsmuster in der Gesellschaft fehlen heute am Beginn des 21. Jahrhunderts.“*⁶³

Richter beschreibt die Auffächerung und Ausdifferenzierung von Lebensstilen, welche sich von der mehr oder weniger einheitlichen Lebensführung vergangener Zeiten abwenden würde: *„Dabei gibt es keine einheitliche Lebensführung mehr. Lebensstile sind ein Konglomerat aus Werthaltungen, die man im Laufe der Sozialisation mitbekommen hat und Verhaltensgewohnheiten beziehungsweise Ideen, die man in den täglichen Kontakten überprüft, bestätigt findet und verfestigt. So unterschiedlich, wie die gesellschaftlichen Milieus und Subkulturen sind, so viele unterschiedliche Lebensstile gibt es.“*⁶⁴ Dabei folgt Richter grundsätzlich der Theorie der Kapitalformen sowie der Habitus Theorie des

⁵⁸ Gross 1999: 264.

⁵⁹ Elias 1987: 247.

⁶⁰ Vgl. Richter 2005.

⁶¹ Richter 2005: 101.

⁶² Vgl. Inglehart 1982. Der Autor ist Präsident der 1981 gegründeten 'World Value Survey Organisation', die weltweit empirische Daten zum Wertewandel sammelt und analysiert. Siehe WVS 2010e.

⁶³ Richter 2005: 113.

⁶⁴ Richter 2005: 113.

französischen Soziologen Pierre Bourdieu⁶⁵ und bezeichnet diese als wesentliche konstruktive Elemente der verschiedenen Lebensstile, wobei er Bourdieus Ansatz des Lebensstils allerdings erweitert und näher ausdifferenziert: subtile Distinktion, Distinktion und attributive Kultur.⁶⁶ Andererseits weist Richter auch darauf hin, dass im Rahmen einer pluralistischen Gesellschaft der Habitus heute nicht mehr so bestimmend ist und eine größere Mobilität zwischen der Gesellschaftsgruppen bestehe.⁶⁷

In Anlehnung an den von dem Bamberger Soziologen Gerhard Schulze in den ökonomisch florierenden 1980er Jahren geprägten Begriff der 'Erlebnisgesellschaft'⁶⁸ entwirft Richter ein Modell gegenwärtiger Lebensstile, welche auch die derzeitige wirtschaftliche Regression und Unsicherheit miteinbezieht. Für Westeuropa unterscheidet er sechs verschiedene Stile: Konservativ, Intellektuell, Hedonistisch, Materialistisch, Konventionell und Traditionell.⁶⁹ Richter geht davon aus, dass Lebensstile und Schichten nicht unbedingt identisch sind, wie dies noch von Bourdieu aus der Perspektive einer eher statischen Gesellschaft behauptet wurde. Zwar gebe es gewisse Tendenzen und Affinitäten, doch insgesamt würden die Lebensstile sich in verschiedenen gesellschaftlichen Schichten wiederfinden.⁷⁰

Allerdings verweist Richter auf die Bedeutung von Bildung im Hinblick auf die Zugehörigkeit zu einem bestimmten Lebensstil. Ein weiteres Unterscheidungskriterium sieht er im Alter: *„Natürlich erlaubt zunehmendes Alter nicht mehr jede körperliche Anstrengung, wodurch sich sicherlich auch hier Einschränkungen für mögliche Stile ergeben.“*⁷¹ Indes schätzt der Soziologe die Bedeutung des Alters auf den Lebensstil im Vergleich zum Bildungsgrad eher gering ein. Maßgeblich für Richters Gesellschaftsmodell ist die Auffächerung und Diversifikation von Lebensstilen und deren weitgehende Entkoppelung von Schichtenzugehörigkeiten. Das Moment der Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung ist ihm zufolge zentral für die Mitglieder der Lebensstilgesellschaft. Und so nimmt es nicht wunder, wenn angesichts einer pluralistischen, multioptionalen Gesellschaft, die von allgemeiner Verunsicherung, Risiko und Identitätskonflikten geprägt ist, ein ganzes Arsenal unterschiedlicher Überwindungs- und Lösungsstrategien angeboten wird.

Die Vielfalt unterschiedlichster, sich teils diametral widersprechender Ratgebertexte zu ein und demselben Thema ist Ausdruck dieser Entwicklung (vgl. 6.2). Richter weist darauf hin, dass die Praktikabilität der Lebensstilstudien mittlerweile von den Marktforschern entdeckt wurde. Die am Beginn dieses Abschnitts nach Heimerdinger zitierte gegenwärtige Konjunktur der Ratgeberliteratur auf dem deutschen Buchmarkt wurde von der 'Gesellschaft für Konsumforschung' (GfK) eruiert. Mit Hinweis auf dieses bundesweit größte Marktforschungsinstitut macht Richter auf die Bedeutung von Lebensstilstudien für die freie Marktwirtschaft aufmerksam: *„Mit Hilfe von Lebensstilstudien konnte man zielgruppenspezifisch Produkte anbieten. Die Gesellschaft für Konsumforschung, der Meinungsforschungsinstitute aus vielen Ländern [...] angehören, entwickelte ein umfangreiches Programm zur Messung der Lebensstile, das in verschiedenen Ländern*

⁶⁵ Vgl. Bourdieu 1987.

⁶⁶ Vgl. Richter 2005: 115.

⁶⁷ Richter 2005: 122ff.

⁶⁸ Schulze 1992.

⁶⁹ Vgl. Richter 2005: 127-131.

⁷⁰ Vgl. Richter 2005: 130.

⁷¹ Richter 2005: 131.

eingesetzt wurde.“⁷² Auch hinsichtlich des dritten und vierten Lebensalters ist das bereits geschehen: Auf der Internetpräsentation der GfK-Gruppe findet sich im April 2010 der Hinweis: „*Großes Wachstumspotenzial bei Silver Surfern*.“⁷³

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Altersratgeber ebenfalls in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen haben. Gegenwärtig existiert eine schier unabsehbare Menge von Altersratgebern, die unterschiedlichsten Zielsetzungen und Hintergrundkodierungen folgen (vgl. 6.2). Es überwiegen allerdings deutlich die im Sinne der Aktivitäts-Theorie erfolgreichen Alter(n)s geschriebenen Werke.⁷⁴ Als sich Mitte der 1980er Jahre erstmals ein sozialwissenschaftliches Forscherteam der Universität Boston an eine Auswertung von Altersratgebern machte, war der amerikanische und europäische Markt derartiger Literatur noch so überschaubar, dass die drei Wissenschaftler sich keine Gedanken über die Auswahl ihrer Quellen machen mussten: Mit den 65 untersuchten Büchern deckten sie etwa 70 Prozent der zu diesem Zeitpunkt in den USA erhältlichen Altersratgeber ab.⁷⁵

Das oben beschriebene gesamtgesellschaftlich auszumachende Klima der Verunsicherung, Individualisierung und Multioptionalität, welches die Konjunktur von Ratgeberliteraturen im Allgemeinen begünstigt, sorgt auch für einen verstärkten Bedarf an Publikationen, die dem Subgenre der Altersratgeberliteratur zuzuordnen sind. Denn auch hinsichtlich des Alter(n)s sowie bestimmter Altersbilder und Altersrollen existiert augenscheinlich eine umfängliche Verunsicherung und Ungewissheit in der Gesellschaft. Zimmermann weist darauf hin, dass unter den Bedingungen der gegenwärtigen Multioptionsgesellschaft von den Alten erwartet würde, differente Alter(n)s Optionen zu nutzen und diese Optionalität bewusst als Chance zu begreifen.⁷⁶ Im Vordergrund steht in Entsprechung zur aktuellen Vorherrschaft des Aktivitätsprinzips erfolgreichen Alter(n)s die effiziente Nutzung aller Möglichkeiten bis ins hohe Alter.

Neben der Multioptionsgesellschaft, welche die Menschen einem Realisierungsdruck ihrer eigenen Möglichkeiten aussetzt, liefert auch in diesem Zusammenhang der Begriff der Risikogesellschaft einen weiteren Hinweis, weshalb Altersratgeberliteratur gegenwärtig eine derartige Konjunktur erlebt. Die postmoderne Gesellschaft thematisiert selbst produzierte Risiken und wird dadurch reflexiv – auch in Bezug auf das Alter(n) im Allgemeinen sowie den Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung im Besonderen. Heikle Entwicklungen, etwa der demografische Wandel und damit assoziierte negative Altersbilder von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit (vgl. 7.2 + 7.3), sind Probleme, die in den Altersratgebern thematisiert werden. Insofern verweist der anhaltende Boom der Altersratgeberliteratur auf Atmosphären und Befindlichkeiten der Verunsicherung und Überforderung, auf gesellschaftliche Probleme von Desorientierung und Desintegration.⁷⁷

Die Gründe für die gegenwärtige Konjunktur von Altersratgebern sind vielfältig. Neben den oben erörterten Ursachen für die gegenwärtige Aktualität von Ratgeberliteratur im Allgemeinen kommen beim Subgenre der Altersratgeberliteratur weitere Faktoren hinzu. Offensichtlich ist es vor allem der demografische Transformationsprozess, welcher

⁷² Richter 2005: 127.

⁷³ GfK 2010e.

⁷⁴ Zur Aktivitäts-Theorie vgl. Havighurst 1961; Neugarten 1968.

⁷⁵ Vgl. Arluke u. a. 1984: 416.

⁷⁶ Vgl. Zimmermann 2010.

⁷⁷ Vgl. dazu auch Heimerdinger 2006: 61.

zunehmend an medial inszenierter Bedeutung gewinnt und der den Markt für derartige Publikationen bereitet: Quantitativ steigt die Zahl der potenziellen Käufer von Altersratgebern in einer alternden Gesellschaft. Der demografische Wandel wird medial stark in Szene gesetzt und dort überwiegend unter der Perspektive von Schreckensbildern – etwa Pflegenotstand und Rentencrash (vgl. 4.2.1) – defizitfokussierend rezipiert. Dies führt zu einer verstärkten Auseinandersetzung mit der Thematik auch in der Ratgeberliteratur. Den populären Schreckensbildern werden insbesondere in den Publikationen des Pro-Aging alternative, das heißt gewinnorientierte Lesarten von Alter und Altern entgegengesetzt.

3.2.2 Historische Entwicklung

Auf der Grundlage der oben erfolgten Definition (vgl. 3.1) soll im vorliegenden Abschnitt die historische Entwicklung von Ratgeberliteratur in ihren Grundzügen dargelegt werden. Als Vorläufer heutiger Ratgeberliteraturen können religiöse Texte betrachtet werden, die unter anderem Regulative des Verhaltens sowie konkrete Handlungsanweisungen für verschiedene Lebenssituationen beinhalten. Für Mitteleuropa erweist sich in diesem Zusammenhang der christlich-jüdische Kontext als besonders bedeutsam. Daneben gewinnt gegenwärtig auch der Islam zunehmend an gesellschaftlichem Einfluss sowie – im Zuge einer allgemein zu beobachtenden Diversifizierung der religiösen Landschaft in der Postmoderne – synkretistische Konzepte und neureligiöse Strömungen.⁷⁸

Das gilt nicht zuletzt auch für die Thematik des Alter(n)s. Die Bücher der Bibel enthalten Textpassagen, welche Handlungsanweisungen für das eigene Alter(n) sowie für den richtigen Umgang mit den Alten in der Gesellschaft bereit halten. Darüber hinaus bieten diese Erzählungen Identifikationsmöglichkeiten, indem positive Altersbilder anhand vorbildlicher alter und hochaltriger Akteure personalisiert werden (vgl. 6.3.2.1). Exemplarisch sei in diesem Zusammenhang auf die hochbetagte Prophetin Hanna verwiesen. Im Evangelium nach Lukas wird von ihr berichtet: *„Und es war eine Prophetin, Hanna, eine Tochter Phanuëls, aus dem Stamm Asser; die war hochbetagt. Sie hatte sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt, nachdem sie geheiratet hatte, und war nun eine Witwe an die vierundachtzig Jahre; die wich nicht vom Tempel und diente Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht.“*⁷⁹

Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass die Bibel das Alter und die Alten nicht immer positiv beurteilt. Im Buch Hiob beispielsweise spricht der gottesfürchtige Elihu: *„Ich bin jung an Jahren, ihr aber seid alt; darum habe ich mich gescheut und gefürchtet, mein Wissen euch kundzutun. Ich dachte: Laß das Alter reden, und die Menge der Jahre laß Weisheit beweisen. Aber der Geist ist es in den Menschen und der Odem des Allmächtigen, der sie verständig macht. Die Betagten sind nicht die Weisesten, und die Alten verstehen nicht, was das Rechte ist.“*⁸⁰ Allerdings zeigt sich auch an diesem Beispiel die weit verbreitete Tendenz, das fortgeschrittene Alter mit Weisheit und Wissen in Verbindung zu bringen. Auf die positiven Altersbilder der Bibel wird bis in die Gegenwart in spirituell-religiös ausgerichteten Altersratgebern explizit Bezug genommen.⁸¹ Implizit finden sich christliche Altersbilder in zahlreichen Publikationen der heutigen

⁷⁸ Vgl. Elsas 2002: 207ff.

⁷⁹ NT 1985: 71f [Lk 2, 36-37].

⁸⁰ AT 1985: 544 [Hiob 32, 6-9].

⁸¹ Vgl. etwa Abeln/Kner 2003; Grün 2008; Kässmann 2009.

Auch in den Schriften des Islam, etwa im Koran oder in der Sunna, lassen sich Altersbilder sowie konkrete Handlungsanweisungen für den Umgang mit dem Alter und den Alten ausmachen. So heißt es beispielsweise in Sure 17: *„Dein Herr hat geboten: Verehret keinen denn Ihn, und (erweist) Güte den Eltern. Wenn eines von ihnen oder beide bei dir ein hohes Alter erreichen, sage nie 'Pfui!' zu ihnen, und stoße sie nicht zurück, sondern sprich zu ihnen ein ehrerbietiges Wort. Und neige gütig gegen sie den Fittich der Demut und sprich: 'Mein Herr, erbarme Dich ihrer, so wie sie mich als Kleines betreuten.'“*⁸³ Der Aufruf zu einem gütigen und demütigen Umgang mit den alten Eltern findet sich auch in den Texten der beiden anderen abrahamitischen Religionen Judentum und Christentum.⁸⁴

Doch nicht allein monotheistische Religionstexte bieten konkrete Verhaltensregeln im Umgang mit Alter(n) und Alten. Exemplarisch sei an dieser Stelle auf die altisländische Edda-Dichtung verwiesen: *„Dies rat ich, Loddafnir, vernimm die Lehre, / Wohl dir, wenn du sie merkst [...]. / Haarlosen Redner verhöhne nicht: / Oft ist gut, was der Greis spricht. / Aus welcher Haut kommt oft weiser Rat; / Hängt ihm die Hülle gleich, / Schrinden ihn auch Schrammen, / Der unter Wichten wankt.“*⁸⁵ Die aufgeführten Beispiele können als frühe Vorläufer der Ratgeberliteratur betrachtet werden. Neben den hier beschriebenen religiösen Texten existieren allerdings auch frühe säkulare Literaturen, etwa Texte antiker Philosophen, die Handlungsanweisungen für den Umgang mit dem Alter(n) und den Alten bereitstellen.⁸⁶

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit entstehen christlich inspirierte Erbauungsschriften, die sich mit Alter(n) und Sterben befassen. Populäre Texte, die sich mit den Problemen, Umgangsweisen und Möglichkeiten des Alter(n)s auseinandersetzen und bestimmte Handlungs- und Umgangsweisen propagieren, existieren bereits seit dem 14. Jahrhundert in Form sogenannter 'Artes moriendi'.⁸⁷ Diese frühen Zeugnisse abendländischer Ratgeberliteratur befürworten vor dem Hintergrund christlicher Lehren, wie ihr Name ja bereits nahelegt, den frommen Rückzug aus der Welt und sind somit der – heute würde man sagen – Disengagement-Theorie erfolgreichen Alter(n)s geschuldet (vgl. 6.2.2). Simone de Beauvoir weist auf die Popularität dieser frühen Altersratgeberliteraturen hin: *„Friedlich den Hafen erreichen, das soll, so glauben die Kleriker und die frommen Seelen, die Hauptsorge der alten Menschen sein; das letzte Alter erscheint im wesentlichen als jene Epoche, in der man sich auf den Tod vorbereitet. Immer zahlreicher tauchen artes moriendi auf [...]. In ganz Europa erscheinen ähnliche Werke, nach 1400 besonders zahlreich in Deutschland. Man gibt darin den Alten auch Ratschläge, wie sie ihr Testament abfassen sollen: es schickt sich, daß Leute, die Vermögen besitzen, einen Teil davon den Klöstern oder Hospizen vermachen.“*⁸⁸

Im Zuge der Aufklärung kommt es zu einer ersten Blüte von Anstands-, Manieren- und Benimmliteraturen, die auch Verhaltensregeln im Umgang mit Alter(n) und Alten

⁸² Vgl. etwa Gross/Fagetti 2008; Scherf 2006.

⁸³ KO 1985: 266 [Sure 17, 24-25]. Zu den Altersbildern des Islam vgl. auch O'Shaughnessy 1991; Weintritt 2008; Zimmermann 2011a.

⁸⁴ Vgl. etwa Dekalog [Dtn 5, 6-21; Ex 20, 2-17].

⁸⁵ *Láðfagnismál (Hávamál, 130+138). Ältere Edda.* In der Übersetzung von Karl Simrock. Zit. n. Stange 1995: 64. Vgl. auch Genzmer 1992: 136.

⁸⁶ Vgl. Rentsch/Vollmann 2012: 15-60.

⁸⁷ Vgl. Beauvoir 1988: 120ff; Imhof 1991; Klärner 2007.

⁸⁸ Beauvoir 1988: 120.

bereithalten. 1788 erscheint erstmals die umfangreiche Schrift *Über den Umgang mit Menschen* des Freiherrn Adolph von Knigge. Dieses 'Grundbuch bürgerlichen Lebens und Strebens'⁸⁹ erlebte seit seiner Erstausgabe etliche Neuauflagen und Ergänzungen, wurde im 19. Jahrhundert zu einem der populärsten Werke der deutschsprachigen Literatur und erfreut sich seitdem unter der Bezeichnung 'Knigge' großer Bekanntheit. Das Werk inspirierte zahlreiche Nachahmer zur Abfassung sogenannter Manierenbücher. Nicht zuletzt deshalb wird der 'Knigge' mittlerweile als ein reines Benimm- und Komplimentierbuch missverstanden. Das erste Kapitel des zweiten Teils handelt vom Umgang unter Personen verschiedenen Alters.⁹⁰ Hier werden konkrete Verhaltensregeln beschrieben, wie die verschiedenen Altersgruppen einander zu begegnen haben. Aus dem Inhalt: „1) *Der interessanteste Umgang hat wohl unter Menschen von gleichen Jahren statt, doch verrückten Temperament, Erziehung u. dgl. auch hier die Grenzen.* 2) *Alte Leute sollen die Freuden der Jüngeren nicht stören, sondern so viel möglich sich in die frühern Jahre zurückdenken.* 3) *Sie sollen aber nicht auf eine lächerliche Art jung scheinen wollen.* 4) *Ihr Umgang muss der Jugend lehrreich sein.* 5) *Es ist nicht mehr Mode, ältern Leuten Achtung zu beweisen [...].* 6) *Regeln, wie sich Jünglinge gegen alte Leute betragen sollen.*“⁹¹

Der 'Knigge' kann als einer der ersten bedeutenden säkularen Ratgebertexte der bürgerlichen Gesellschaft verstanden werden, der sich in abgeschlossenen Kapiteln mit dem Alter(n) auseinandersetzt. Dabei erfüllt der Text die drei oben dargelegten Ratgeber-Charakteristika (vgl. 3.1): Durch direkte Ansprache des Lesers wird ein beratendes Näheverhältnis erzeugt; der Autor bereitet in populärer und verständlicher Weise Expertenwissen auf, indem er beispielsweise auf antike Autoren Bezug nimmt, um seine Thesen zu untermauern; auch ist der 'Knigge' einerseits aktive Normierungsinstanz, andererseits passives Resultat von Normierungsprozessen, wobei seine Popularität einen medialen Rückkoppelungseffekt bei anderen Veröffentlichungen erzeugt.

Der Sozialpädagoge Markus Höffer-Mehlmer bezeichnet das 18. und beginnende 19. Jahrhundert in seiner Habilitationsschrift zur Ratgeberliteratur als 'Jahrhundert der Ratgeber', da vor dem Hintergrund der Aufklärung in dieser Zeit die Grundlagen der Literaturgattung gelegt wurden: „*Das 18. und beginnende 19. Jahrhundert, in dem Lockes, Fénelon und nicht zuletzt auch Rousseaus Anregungen aufgegriffen und in einer vorher unbekannten Fülle von Erziehungs- und Pflegeratgebern verarbeitet wurden, steht im Mittelpunkt der folgenden Darstellung. Als 'pädagogisches Jahrhundert' war es zugleich ein 'Jahrhundert der Ratgeber', in dem thematisch und formal vieles von dem entwickelt wurde, woran die Ratgeberliteratur bis in das 20. Jahrhundert hinein ansetzte.*“⁹²

Das Zeitalter der Aufklärung beruft sich auf Vernunft und zunehmend auch auf persönliche Handlungsfreiheit. Die Herausbildung einer bürgerlichen Gesellschaft begünstigt die Entwicklung von Ratgeberliteraturen.⁹³ Weitreichende gesellschaftliche Transformationsprozesse und damit in Zusammenhang stehende Verunsicherungslagen bilden die Voraussetzung für die Blüte der Anstands- und Manierenbücher in dieser Zeit: „*Dazu gehörten 'in europäischer Dimension' vor allem 'die Formierung einer*

⁸⁹ Ueding 1977: 423.

⁹⁰ Knigge 1977: 136-144.

⁹¹ Knigge 1977: 412.

⁹² Höffer-Mehlmer 2003: 40. Zur Entwicklung der Ratgeberliteratur in der Zeit der Aufklärung vgl. auch Keller, N. 2008: 71ff.

⁹³ Vgl. dazu auch Döcker 1994.

*kapitalistischen Marktordnung', 'der beginnende Aufstieg bürgerlicher Schichten, die Ausbildung der Naturwissenschaften', 'die Anfänge der historischen Textkritik, die Philosophie des Rationalismus' [...].*⁹⁴ So fasst der deutsche Historiker Günter Barudio die Zeit- und Geistesströmungen der Aufklärung zusammen. Es nimmt nicht wunder, dass konkrete Handlungsanweisungen des Umgangs vor diesem zeitlichen Hintergrund eine besondere Konjunktur erleben. Durch den gesellschaftlichen Aufstieg des Bürgertums wird die Thematik sozialer Anstandsregeln für breite Bevölkerungsschichten interessant. Die vormals dem Adel vorbehaltene höfische Etikette⁹⁵ findet sich seit dieser Zeit zunehmend auch im bürgerlichen Milieu. Die Ratgeberliteraturen der Epoche befassen sich folglich mehrheitlich mit Fragen des sozialen Miteinanders und gehören demgemäß dem Genre der Anstands- und Manierenliteratur an.⁹⁶

Auch im Verlauf des 19. Jahrhunderts hält diese Entwicklung an.⁹⁷ Im 20. Jahrhundert nimmt das Spektrum der in den Ratgebern verhandelten Themen zu. Neben Anstands- und Manierenbüchern entstehen nun Ratgeberliteraturen zu unterschiedlichsten Themen. Das Genre differenziert sich zunehmend aus. Es erscheinen Ratgeber zu Erziehung, Gesundheit und Alter(n), um nur eine kleine Auswahl der thematischen Vielfalt zu nennen. Zwar hatte es bereits zu früheren Zeiten Ratgebermonographien zu verschiedenen Themen gegeben – als Beispiel sei an dieser Stelle nur auf den Erziehungsratgeber *Emile oder Über die Erziehung* des einflussreichen französischsprachigen Philosophen Jean-Jacques Rousseau aus dem Jahr 1762 hingewiesen⁹⁸ –, zu einer umfänglichen Diversifikation des thematischen Spektrums kommt es allerdings erst im Verlauf des 20. Jahrhunderts.

Höffer-Mehlmer weist darauf hin, dass die Popularität von Ratgeberliteratur eng verbunden ist mit der Lesefähigkeit breiter Bevölkerungsschichten: *„So lange allerdings nur wenige Menschen lesen konnten, war die Verbreitung derartiger Ratschläge in hohem Maße an Mittelpersonen wie Priester oder Ärzte gebunden. Auch wenn gegen Ende des 18. Jahrhunderts die Zahl der Lesekundigen anstieg, konnten um 1800 noch nicht einmal 20% der deutschen Bevölkerung lesen. Die Verbreitung der Lesefähigkeit wie auch der vorherige Abschied vom Lateinischen als vorrangiger Schriftsprache, nicht zuletzt aber die Entwicklung von Buchdruck und Verlagswesen trugen zur Entstehung der breit gefächerten Ratgeberliteratur bei, die wir im 20. Jahrhundert vorfinden.“*⁹⁹ Zu einem Massenphänomen wurde Ratgeberliteratur folglich erst im Verlauf des 20. Jahrhunderts.

Im Zuge der allgemeinen Ausdifferenzierung des Genres der Ratgeberliteratur wird auch Alter(n) zu einem Thema, dem in einzelnen Buchpublikationen nachgegangen wird. Dabei wird bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Alter(n) in ähnlicher Weise problematisiert, wie es in heutigen Veröffentlichungen der Fall ist. In dem Altersratgeber *Sinnvolles Altern* des Schweizer Pastors und Lebensberaters Willy Johannes Oehler, welcher Anfang der 1940er Jahre verfasst wurde, heißt es etwa: *„Altern ist ein Problem, und zwar eines, das fast alle Menschen berührt. Ich kenne den einen oder den andern Menschen, der sich auf's Altsein freut. Aber weitaus die meisten haben Angst davor.“*

⁹⁴ Barudio 2003: 16.

⁹⁵ Vgl. dazu die Etymologie des Begriffs 'Höflichkeit'. Felderer/Macho 2002.

⁹⁶ Vgl. etwa Baur 1790; Bayrer 1792-94; Claudius 1800; Haiden 1790.

⁹⁷ Vgl. etwa Adelfels 1894; Kallmann 1891; Schoenfeld 1896; Schultz 1869. Zur Anstandsliteratur des 19. Jahrhunderts vgl. auch Pompe 2011; Rudolph 2008; Schrott 2005; Trümper 1985.

⁹⁸ Vgl. Rousseau 2001.

⁹⁹ Höffer-Mehlmer 2003: 37f.

*Manche fürchten sich so sehr davor, daß sie vorher mit ihrem Leben Schluß machen. Glücklicherweise sind das Ausnahmen. Aber dann bleiben noch immer die Unzähligen, die geradezu eine Unsumme von Zeit, Kraft und Geld darauf verwenden, das Altwerden hinauszuschieben, und die Jugend künstlich zu verlängern, oder wenigstens nach außen hin den Anschein zu erwecken, als sei dies ihnen gelungen. Ganze Industrien leben davon.*¹⁰⁰ Bereits damals bestand also ein gesellschaftlich verbreitetes und von den Ratgebern problematisiertes Interesse am Erhalt der Jugend und damit verbundenen Strategien, die heute gemeinhin unter dem Begriff des Anti-Aging zunehmend an Bedeutung gewinnen (vgl. 6.2.1).

In den Anstands- und Benimmliteraturen der 1950er Jahre wird häufig der Umgang der Generationen untereinander ausführlich thematisiert. In Gertrud Oheims populären Ratgeber *Einmaleins des guten Tons* von 1956 wird in diesem Zusammenhang Respekt und gegenseitiges Verständnis angeraten. Dabei kommt es auch zu einer auffälligen Idealisierung exotischer Kulturen, denen ein vermeintlich vorbildlicher Umgang mit alten Menschen zugesprochen wird – ein auch in heutigen Ratgeberliteraturen häufig auszumachendes Motiv (vgl. 6.3.2.2): *„Nun hat aber der junge wie der alte Mensch die gleiche Daseinsberechtigung, und beide brauchen sich gegenseitig, wenn das auch die junge Generation oft nicht wahrhaben will. Gerade Völker von alter Kultur wissen das – man denke nur an die auf der Ehrerbietung der Jungen aufgebaute Rolle des älteren Menschen in China oder Japan. Es wäre auch nichts törichter, als wenn die Jugend nur der Jugend Daseinsberechtigung zuerkennen wollte. Jede Jugend wird ja einmal alt und spräche sich mit dieser Einstellung selbst das Urteil.“*¹⁰¹ Neben Fragen der intergenerationellen Etikette behandeln die Anstandsfibeln der 1950er Jahre allerdings auch den Umgang mit dem eigenen Alter(n). In der populären, in den 1950er Jahren in hoher Auflage erschienenen Benimmbibel 'Der gute Ton von Heute', verfasst von Walther von Kamptz-Borken, heißt es beispielsweise: *„Im Greisenalter muß der Mensch darauf bedacht sein, sich nicht 'gehen zu lassen'.*¹⁰²

Insgesamt sind die Altersratgeber bis in die 1960er Jahre hinein eher von Handlungsanweisungen des Loslassens und des Rückzugs geprägt. Hier wirkt das Disengagement-Theorem erfolgreichen Alter(n)s, das bereits oben in seinen Grundzügen erörtert wurde (vgl. 1.1.4).¹⁰³ Es existieren zwar bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Ratgeberliteraturen, die Aktivierung propagieren¹⁰⁴ – zu einem auffälligen Paradigmenwechsel kommt es allerdings erst ab der 1960er Jahre. Seitdem gewinnt die Aktivitäts-Theorie erfolgreichen Alter(n)s zunehmend an Bedeutung und ist mittlerweile zur vorherrschenden Handlungsanweisung geworden, welche sich auch in den Altersratgeberliteraturen niederschlägt.¹⁰⁵ Als Beispiel sei an dieser Stelle auf Hannelore Krollpfeiffers Altersratgeber *In meinem Alter* aus dem Jahr 2005 hingewiesen: *„Wieder einmal dachte ich: Alt ist eben nicht gleich alt. Wem die notwendige Kraft geblieben ist und wer eiserne Disziplin hat, kann noch viel vom Leben haben.“*¹⁰⁶

Dieser kurze holzschnittartige Überblick skizziert die Entwicklung der Ratgeber- und

¹⁰⁰ Oehler 1955: 9.

¹⁰¹ Oheim 1956: 151f.

¹⁰² Kamptz-Borken 1954: 98.

¹⁰³ Zur Disengagement-Theorie vgl. Cumming/Henry 1961 sowie die nachfolgenden Erläuterungen unter 6.2.2.

¹⁰⁴ Vgl. etwa Rappard 1970 (Erstausgabe: 1923); Spohr 1940.

¹⁰⁵ Zur Historie der Aktivitäts-Theorie vgl. auch Göckenjan 2009; Schroeter 2009: 363-367 sowie die Erläuterungen unter 6.2.2 und 7.1.

¹⁰⁶ Krollpfeiffer 2005: 148.

Altersratgeberliteratur in ihren Grundzügen. Im Rahmen der folgenden Kapitel kommt es zu einer vertieften Darstellung einzelner Aspekte und Hintergrundkodierungen des historischen Entwicklungsverlaufs der Altersratgeberliteratur. Der Fokus der vorliegenden Studie ist indes auf Altersratgeberliteraturen der Gegenwart ausgerichtet. Die hier aufgeführten Beispiele veranschaulichen bereits die umfängliche Bedeutung, die der gesellschaftlichen bzw. kulturellen Kontextualisierung zukommt: Ratgeberliteraturen argumentieren stets vor diesem Hintergrund. Sie thematisieren Fragen und Themenkomplexe über die in der Gesellschaft Verunsicherung und Unklarheit besteht entsprechend der ihnen jeweils zugrunde liegenden Hintergrundkodierung. Altersbilder erweisen sich auch im Zusammenhang der Ratgeberliteratur als kulturelle Konstrukte, die über eine umfängliche vertikale und horizontale Plastizität verfügen (vgl. 2.1).

3.3 Ratgeber- und Altersratgeberliteraturen im Spiegel der Kulturwissenschaft Volkskunde

Ratgeberliteraturen erweisen sich als Medien populärer Altersbilder und Quellen der Alltagskultur. Das macht sie zu einem geeigneten Forschungsgegenstand für die Kulturwissenschaft Volkskunde. Der deutsche Volkskundler und Erzählforscher Rudolf Schenda schreibt zur kulturwissenschaftlichen Leser- und Lesestoff-Forschung: *„Das Lesen ist gewissermaßen zu einer Alltagsbeschäftigung der vielen geworden: Eine gewaltige Menge von Informationen wird täglich über Zeitungen, Zeitschriften, Reklamedrucke aller Art sowie durch Nachschlagewerke vom Telefonbuch bis zum Lexikon an eine Mehrheit der Bevölkerung vermittelt [...]. Wir sind es längst gewöhnt, technische Anleitungen, Ratschläge und Erläuterungen in fast allen Berufszweigen durch Lesematerialien aufzunehmen und uns anzueignen [...]. Lesestoffe sind zu einem selbstverständlichen und unverzichtbaren Bestandteil unserer gesamten kulturellen Entwicklung geworden.“*¹⁰⁷

Auch die vorliegende Untersuchung von Altersratgeberliteraturen kann dem Bereich volkskundlicher Lesestoff-Forschung zugerechnet werden. Bei den massenmedialen Druckerzeugnissen der Ratgebertexte handelt es sich um populäre Inhalts- und Bedeutungsträger, die Repräsentationen, Imaginationen, Zuschreibungen und damit verbundene Metaphern des Alter(n)s beinhalten. Rudolf Schenda weist deshalb ausdrücklich auch auf die Bedeutung von Ratgeberliteraturen für die Kulturwissenschaft Volkskunde hin. In seinem 1972 erstmals veröffentlichten Buch *Das Elend der alten Leute*, welches als Debüt volkskundlicher Alterskulturforschung betrachtet werden kann (vgl. 2.2), existiert deshalb ein gesondertes Unterkapitel zur Altersratgeberliteratur.¹⁰⁸ Schendas Ausführungen zur Altersratgeberliteratur der Gegenwart können als Beginn volkskundlich-kulturwissenschaftlicher Auseinandersetzung mit dem Forschungsgegenstand Ratgeberliteratur angesehen werden. Im Rahmen seiner Erörterungen gibt Schenda auch konkrete Vorschläge und Empfehlungen zum Verfassen von Altersratgebern: *„Ohne Zweifel bedürfen alle diese Publikationen der gründlichen Vorbereitung. Es geht darum, die Hinweise nicht zu abstrakt zu formulieren, anderseits [sic!] sollten die Verfasser nicht meinen, sie hätten es bei ihren Abnehmern hauptsächlich mit kindlichen Gemütern zu tun. Trockene Aufzählungen sind gewiß langweilig, man braucht jedoch das Sachliche auch nicht mit poetischer Hingabe in süßlichen Worten zu schildern. Die Altershilfepassagen*

¹⁰⁷ Schenda 1994: 452f.

¹⁰⁸ Vgl. Schenda 1972: 161-165.

*des Bundessozialhilfegesetzes müssen erläutert, die Notlagen, Schwierigkeiten, Hilflosigkeiten, Überlastungen, Lücken von noch nicht Erreichtem bei einzelnen Ämtern sollten indes nicht verschwiegen werden. Nur so können die Zuständigen den Vorwurf vermeiden, ihre großartigen Hilfsprogramme seien nur Bilderbuchmärchen.*¹⁰⁹

Trotz Schendas Einführung des Forschungsgegenstandes in die Kulturwissenschaft Volkskunde bereits Anfang der 1970er Jahre, bleibt die weitere Auseinandersetzung des Faches mit Ratgeberliteratur – wie im Fall der Alterskulturforschung (vgl. 2.2) – bis in die Gegenwart verhältnismäßig rar gesät. Auch in anderen Fachdisziplinen bleiben Ratgeberliteraturen weitgehend unbeachtet. Erst seit einigen Jahren mehrten sich die Veröffentlichungen zur Ratgeberliteratur in verschiedenen Fachdisziplinen, etwa in den Geschichts-, Erziehungs- und Literaturwissenschaften sowie der Soziologie.¹¹⁰ Auch zur sogenannten Anstands- und Benimmliteratur – die als ein Subgenre der Ratgeberliteratur betrachtet werden kann (vgl. 3.2.2) – existieren mittlerweile wissenschaftliche Publikationen aus unterschiedlichen Disziplinen.¹¹¹ Gleiches gilt für das Subgenre der Altersratgeberliteratur.¹¹²

Seit Mitte der 1980er Jahre setzt sich auch die Kulturwissenschaft Volkskunde wieder mit der Thematik auseinander. In der Schweiz verfasst der Philologe und Volkskundler Hans Trümper 1985 einen Aufsatz zu Anstandsbüchern als volkskundliche Quellen.¹¹³ Die Schweizer Volkskundlerin Kathrin Fritz publiziert 1993 zu Sozialisation und Disziplinierung der bürgerlichen Frau durch populärmedizinische Ratgeber des 19. Jahrhunderts.¹¹⁴ Ebenfalls in der Schweiz veröffentlicht wenige Jahre später der Volkskundler Utz Jeggle einen Beitrag zur volkskundlichen Perspektive auf Ratgeberliteratur.¹¹⁵ Am Institut für Kulturanthropologie/Europäische Ethnologie der Universität Göttingen entsteht 1994 eine Magisterarbeit zu Publikumszeitschriften als medizinische Ratgeber, die 1998 veröffentlicht wird.¹¹⁶ An der Universität Würzburg reicht Karin Schrott 2003 ihre volkskundliche Dissertation zum Frauenbild in der deutschsprachigen Anstands- und Benimmliteratur ein.¹¹⁷ Der deutsche Volkskundler Timo Heimerdinger schließt an die Forschungen von Hans Trümper an und publiziert 2006 einen Aufsatz zu Ratgeberliteratur als volkskundliche Quelle.¹¹⁸ Im Wintersemester 2007/2008 findet unter der Leitung des Kulturwissenschaftlers Claus-Marco Dieterich am Institut für Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft der Universität Marburg das Seminar 'Alltag in Ratgeberwelten' statt.¹¹⁹ An der Universität Bonn entsteht 2007 eine Magisterarbeit zur Anti-Aging-Ratgeberliteratur.¹²⁰

Zwischen dem 23. und dem 29. September 2007 findet in Mainz der 36. Kongress für Volkskunde unter dem Titel 'Bilder, Bücher, Bytes – Zur Medialität des Alltags' statt. Im

¹⁰⁹ Schenda 1972: 165.

¹¹⁰ Vgl. etwa Duttweiler 2004, 2005, 2006a, 2006b; Helmstetter 1999; Höffer-Mehlmer 2003; Keller 2008; Maasen 2003; Montet 1981; Pellatz 1999; Schmidt 2008; Sutter 2003; Vogt 1999; Wellmann 2010.

¹¹¹ Vgl. etwa Pompe 2011; Rudolph 2008; Schrott 2005; Ueding 1977.

¹¹² Vgl. etwa Arluke/Levin/Suchwalko 1984; Darwin 1997; Featherstone/Hepworth 1995.

¹¹³ Vgl. Trümper 1985.

¹¹⁴ Vgl. Fritz 1993.

¹¹⁵ Vgl. Jeggle 1995.

¹¹⁶ Vgl. Deichmann 1998.

¹¹⁷ Vgl. Schrott 2005.

¹¹⁸ Vgl. Heimerdinger 2006.

¹¹⁹ Vgl. Dieterich 2007.

¹²⁰ Vgl. Wooßmann 2007.

Rahmen dieser Veranstaltung werden zahlreiche Vorträge zu Ratgebermedien aus kulturwissenschaftlicher Perspektive gehalten, die im 2009 erscheinenden Tagungsband veröffentlicht werden.¹²¹ So referiert Helmut Groschwitz beispielsweise zur Bedeutung von Ratgebermedien bei der zeitlichen Orientierung im Alltag,¹²² Timo Heimerdinger setzt sich mit der Rolle von Ratgebermedien bei der Säuglingsernährung auseinander,¹²³ Katrin Amelang thematisiert die Verhandlung medizinischen Wissens zwischen Expertise und Alltagsverstand,¹²⁴ Brigitte Frizzoni beschäftigt sich mit Liebesgeschichten als Ratgeberliteratur,¹²⁵ Klara Löffler präsentiert ihre ethnographischen Recherchen zur Ratgeberlektüre¹²⁶ und Eberhard Wolff nähert sich dem Gegenstand der Gesundheitsberatung am Beispiel von Ratgebermedien.¹²⁷

Eine vertiefte Auseinandersetzung der Kulturwissenschaft Volkskunde mit dem Subgenre der Altersratgeberliteratur ist in den letzten Jahren zu verzeichnen. Im November 2010 erscheint der Sechste Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland.¹²⁸ Der Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann thematisiert dort im Rahmen seiner Ausführungen zur kulturellen Plastizität des Alters unter anderem auch Altersratgeberliteraturen vor dem Hintergrund der Multioptionsgesellschaft.¹²⁹ 2009 beginnt das interdisziplinäre Forschungsprojekt 'Gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit – eine Analyse von Altersbildern in öffentlichen Diskursen und Alltagspraktiken'.¹³⁰ Marburger Kulturwissenschaftler analysieren gemeinsam mit Heidelberger Gerontologen und Dresdener Philosophen gegenwärtige Darstellungsformen des hohen Alters in Wissenschaft und Gesellschaft. In diesem Zusammenhang werden von den Marburger Kulturwissenschaftlern auch aktuelle Altersratgeberliteraturen einer diskursanalytischen Untersuchung unterzogen.¹³¹

¹²¹ Vgl. Simon/Hengartner/Heimerdinger/Lux 2009.

¹²² Vgl. Groschwitz 2009.

¹²³ Vgl. Heimerdinger 2009.

¹²⁴ Vgl. Amelang 2009.

¹²⁵ Vgl. Frizzoni 2009.

¹²⁶ Vgl. Löffler 2009.

¹²⁷ Vgl. Wolff 2009.

¹²⁸ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010.

¹²⁹ Vgl. Zimmermann 2010: 60.

¹³⁰ Vgl. EE 2010e.

¹³¹ Vgl. Otto 2009, 2010, 2011, 2012; Otto/Grebe 2012; Zimmermann 2011b.

4. HOCHALTRIGKEIT – Definition und Aktualität

*„Ich bin gestern hundert geworden’,
merkte Allan mit brüchiger Stimme an.
‘Hundert?’, sagte die Frau fast erschrocken.
‘Ja, hau mir ab!’ Dann schwieg sie einen
Moment und schien über die Sache nachzudenken.
‘Ach, scheiß drauf’, meinte sie schließlich.“¹*

Das vorliegende Kapitel setzt sich mit der Definition (4.1) sowie mit der Aktualität (4.2) von Hochaltrigkeit auseinander. Nach der Beschreibung unterschiedlicher Kriterien und Attribute, mittels derer die Lebensphase des hohen Alters gemeinhin bestimmt wird (4.1.1 - 4.1.3), kommt es zur Darstellung der spezifischen Definition von Hochaltrigkeit in der vorliegenden Arbeit (4.1.4). Anschließend wird die Aktualität von Hochaltrigkeit anhand medial weit verbreiteter Schreckensszenarien zu Rentencrash und Pflegenotstand beispielhaft behandelt (4.2.1). Nachfolgend werden dann einerseits die quantitativen Hintergründe, d.h. die Fakten und Ursachen des demografischen Wandels (4.2.2), andererseits die qualitativen Hintergründe, d.h. die Diskursivität demografischer Transformationsprozesse (4.2.3) beschrieben und erörtert.

4.1 Definitionen von Hochaltrigkeit

Dass der Begriff 'Alter' keinen biologischen Sachverhalt darstellt, sondern als gesellschaftliche Konstruktion zu verstehen ist, darüber besteht heute weitgehend Einigkeit.² Mit den Begriffen 'Hochaltrigkeit', 'hohes Alter' oder 'viertes Alter' wird in der interdisziplinären Gerontologie gemeinhin jene Lebensphase bezeichnet, die mit dem chronologischen Alter von etwa achtzig bis fünfundachtzig Jahren beginnt.³ Der Berliner Gerontologe Clemens Tesch-Römer macht allerdings darauf aufmerksam, dass sich die genaue Eingrenzung dieser Lebensphase als durchaus problematisch erweist: *„Hochaltrigkeit ist ein unscharfer Begriff, auch wenn in der wissenschaftlichen und öffentlichen Diskussion häufig die Unterscheidung zwischen dem 'dritten und vierten Lebensalter' gemacht wird (eine ähnliche Unterscheidung ist die zwischen den so genannten 'jungen Alten' und 'alten Alten').“*⁴ Die Unterscheidung zwischen einem dritten und einem vierten Lebensalter ist demzufolge eine Konstruktion innerhalb der Konstruktion Alter. Als äußerst unscharf erweist sich die Definition des Grenzverlaufs⁵, wobei gesellschaftliche und soziokulturelle Transformationsprozesse, etwa die anhaltende Pluralisierung der Lebensläufe, eine einheitliche Festlegung noch erschweren.⁶ Auf die Unschärfe des Grenzverlaufs im Hinblick auf das Alter im Allgemeinen und im Gegensatz zu anderen Lebensabschnitten im Besonderen verweist auch Simone de Beauvoir: *„Die Pubertätskrise ermöglicht es, zwischen Jugendlichen und Erwachsenen eine*

1

Aus dem Roman-Bestseller *Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand* von Jonas Jonasson. Jonasson 2009: 73.

2 Vgl. dazu bspw. Schroeter 2009; Zimmermann 2010.

3 Die Begriffe 'Hochaltrigkeit', 'hohes Alter' und 'viertes Alter' werden in der vorliegenden Arbeit synonym verwendet. Unter dem Terminus der Langlebigen wird in der Gerontologie die Bevölkerungsgruppe der (Über-)Hundertjährigen verstanden. Vgl. dazu bspw. Lehr 1991; Rott 2003, 2004; Wahl/Rott 2003.

4 Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53.

5 Vgl. Hepworth 1995: 185; Laslett: 1995: 278.

6 Vgl. Dyk/Lessenich 2009: 26.

*Demarkationslinie zu ziehen, die nur in engen Grenzen willkürlich sein kann: mit 18, mit 21 Jahren werden die Jungen in die Gesellschaft der Menschen aufgenommen. Fast immer begleiten 'Übergangsriten' diesen Aufstieg. Hingegen ist der Zeitpunkt, wann das Alter beginnt, schlecht definiert, er wechselt je nach Zeit und Ort. Man findet nirgends 'Übergangsriten', die einen neuen Status herstellen.'*⁷ Nach Ansicht von Beauvoir besteht in dem Nichtvorhandensein geeigneter 'rites de passage'⁸ eine Ursache von Identitätskonflikten im Alter.

Gegenwärtig existieren – trotz anhaltender Ermangelung geeigneter Passageriten in der Alltagskultur – zumindest in gerontologisch-fachwissenschaftlichen Diskursen eine Anzahl von Definitionen zur Binnendifferenzierung des Alters, die sich auf verschiedene Unterscheidungskriterien gründen. Die definitorische Unschärfe des vierten Lebensalters bzw. der Hochaltrigkeit macht eine Kursbestimmung im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit indes unumgänglich und soll deshalb an dieser Stelle vollzogen werden. Im Folgenden sollen daher drei verbreitete Definitionen von Hochaltrigkeit kurz vorgestellt und beschrieben werden, um so eine theoretische Rahmung für die nachfolgende Untersuchung von Hochaltrigkeitsbildern in populären Altersratgeberliteraturen der Gegenwart zu schaffen. In den Ausführungen wird dabei in erster Linie auf die Ergebnisse des Vierten Altenberichts der Bundesregierung sowie die diesbezüglichen Expertisen aus dem Jahre 2002 Bezug genommen, die – nomen est omen – das vierte Alter bzw. die Hochaltrigkeit zum Thema hatten.⁹ Die Darstellung der Definition von Hochaltrigkeit folgt nacheinander auf der Grundlage von Chronologie (4.1.1.1), Demografie (4.1.1.2) sowie bestimmten körperlichen und geistigen Merkmalen (4.1.1.3). Im Anschluss soll dann auf dieser Grundlage die Definition von Hochaltrigkeit für die Quellenanalyse der vorliegenden Forschungsarbeit bestimmt werden (4.1.1.4).

4.1.1. Chronologische Definition

Eine Methode der Definition von Hochaltrigkeit besteht in der Untersuchung der gerontologischen Fachliteraturen nach der dortigen Festschreibung dieser Lebensphase: *„Betrachtet man Publikationen innerhalb des deutschen Sprachraums, so zeigt sich, dass in der Mehrzahl der Arbeiten eine Altersgrenze von 80 Jahren angegeben wird, um Hochaltrigkeit zu definieren.“*¹⁰ Tesch-Römer gibt indessen auch zu bedenken, dass mittlerweile zunehmend höhere Jahresangaben (90+) verwendet würden.¹¹ Den divergierenden chronologischen Grenzziehungen ist allerdings gemeinsam, dass Hochaltrigkeit bei dieser Definitionsweise ausschließlich nach der Anzahl der gelebten Jahre bestimmt wird. Die chronologische Definition ist ziemlich ungenau, wenn es um die Beschreibung bestimmter gemeinsamer Merkmale einer geschlossenen Altersgruppe geht. Einer der einflussreichsten Gerontologen des 20. Jahrhunderts, der US-Amerikaner James E. Birren, hat das chronologische Alter als *„one of the most useful single items of information about an individual if not the most useful“* beschrieben.¹² Allerdings kommt er

⁷ Beauvoir 1988: 6.

⁸ Vgl. Van Gennep 1986.

⁹ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002. Zur Definition von Hochaltrigkeit vgl. dort Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002. Tesch-Römer und seine Kollegen stützen ihre Aussagen in erster Linie auf die diesbezüglichen Expertisen zum Vierten Altenbericht, welche durch Hans-Werner Wahl und Christoph Rott angefertigt wurden. Vgl. Wahl/Rott 2002.

¹⁰ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53.

¹¹ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53.

¹² Birren 1959: 8.

an anderer Stelle gemeinsam mit seinem Kollegen Johannes J. F. Schroots zu dem durchaus gerechtfertigten Urteil: „*Chronological age is an initially appealing false lover who tells you everything and nothing.*“¹³ Die Heidelberger Psychogerontologen Hans-Werner Wahl und Christoph Rott weisen überdies darauf hin, dass in der wissenschaftlichen Hochaltrigkeitsdiskussion häufig sehr schnell mit dem chronologischen Alter argumentiert werde, wobei allerdings der veränderten Altersstruktur der Gesellschaft und der damit verbundenen stetig steigenden Lebenserwartung keinesfalls Rechnung getragen werde. Die chronologisch fixierte Grenzziehung zwischen drittem und vierten Alter ist ihnen zufolge daher außerordentlich problematisch. Dabei argumentieren die beiden Wissenschaftler aus historischer Perspektive: „*Auf jeden Fall scheint klar zu sein, dass diese Grenze nicht dauerhaft fixiert werden kann. In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde sie am häufigsten bei 75 Jahren festgelegt, dann ab Mitte der 80er Jahre bei 80 Jahren (vor allem in vielen deutschsprachigen Arbeiten) bzw. bei 85 Jahren (in den USA) und schon heute wird argumentiert, dass diese Grenze schon bald bei 90 oder sogar 95 Jahren angesiedelt werden sollte. Solche Beobachtungen führen auf einer wissenschaftlichen Ebene zu der Frage nach dem Status der Variable des kalendarischen Alters ganz allgemein, im Besonderen aber mit Blick auf die Gerontologie bzw. das höhere Lebensalter.*“¹⁴ Wahl und Rott geben zu bedenken, dass sich die chronologische Definition innerhalb der gerontologischen Disziplinen „*auf dem Wege der 'Disqualifizierung' als 'Marker' von Alternsprozessen befindet.*“¹⁵

Aufgrund der beschriebenen Einwände ist eine rein chronologisch argumentierende Definition von Hochaltrigkeit wenig aussagekräftig. Insbesondere auch deshalb, weil die interindividuelle Variation im höheren Alter zunimmt und sich die Gruppe der Hochaltrigen heterogener erweist als jede andere Altersgruppe.¹⁶ Auf diese Heterogenität hinsichtlich geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit verweist auch der namhafte Würzburger Internist und Hochschullehrer Kurt Kochsiek, wenn er bemerkt: „*Die Gruppe der Hochaltrigen ist nach dem chronologischen Alter außerordentlich heterogen zusammengesetzt. Für manche Menschen liegt der Beginn schon bei 70 Jahren, bei anderen erst bei 90 und darüber. Im Allgemeinen spricht man von Hochaltrigkeit nach dem 80. bis 85. Lebensjahr.*“¹⁷ Und er gibt weiter zu bedenken: „*Bei manchen 60-65-Jährigen ist die Alterung so weit fortgeschritten, dass man sie zu den ‚alten Alten‘ zählen möchte, während manch 90-Jähriger biologisch noch den ‚jungen Alten‘ zugeordnet werden kann.*“¹⁸ Zusammenfassend ist zu sagen, dass eine rein chronologisch ausgerichtete und fixierte Definition von Hochaltrigkeit wenig sinnvoll erscheint, insbesondere deshalb, weil sie den anhaltenden demografischen Entwicklungen keine Rechnung trägt. Hans-Werner Wahl und Christoph Rott fragen sich deshalb, weshalb man „*den relativ schlechteren Index des chronologischen Alters (der wenig erklären kann) nehmen [sollte], wenn andere Variablen relativ erklärungskräftiger sind.*“¹⁹

¹³ Birren/Schroots 1996: 17.

¹⁴ Wahl/Rott 2002: 24.

¹⁵ Wahl/Rott 2002: 25.

¹⁶ Vgl. Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 54; Kruse 2007: 13.

¹⁷ Kochsiek 2009: 228.

¹⁸ Kochsiek 2009: 228.

¹⁹ Wahl/Rott 2002: 25.

4.1.2 Demografische Definition

Sehr viel dynamischer als die recht willkürliche chronologische Definitionen von Hochaltrigkeit stellen sich hingegen demografisch begründete Definitionen dar. Beispielsweise kann der Beginn der Lebensphase der Hochaltrigkeit als jenes Alter beschrieben werden, in dem fünfzig Prozent eines Geburtenjahrgangs verstorben sind.²⁰ Tesch-Römer verweist in diesem Zusammenhang auf die regelmäßigen Erhebungen des Statistischen Bundesamtes: *„Gemessen an den vom Statistischen Bundesamt gemessenen für den Zeitraum 1997/1999 ermittelten altersspezifischen Sterbeziffern erreicht die Hälfte der neugeborenen Mädchen das 84. Lebensjahr, die Hälfte der Jungen das 78. Lebensjahr.“*²¹ Dass eine dynamische Definition von Hochaltrigkeit sinnvoll ist, zeigt die demografische Entwicklung: Nur wenige Jahre nach den dargelegten Ausführungen von Tesch-Römer anlässlich des Vierten Altenberichts der Bundesregierung verzeichnet das Statistische Bundesamt einen weiteren bedeutenden Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung. In einer Presseerklärung aus dem Jahre 2009 heißt es: *„Aus der Sterbetafel 2006/2008 lässt sich auch ablesen, dass nach den aktuellen Sterblichkeitsverhältnissen statistisch gesehen jeder zweite Mann in Deutschland wenigstens 80 Jahre alt werden und jede zweite Frau sogar ihre 85. Geburtstag erleben kann.“*²²

Eine weitere Definition von Hochaltrigkeit aus demografischer Perspektive gründet sich auf das 'Gesetz der Mortalität', das von Patrick Gompertz im Jahre 1825 entwickelt wurde.²³ Demzufolge nimmt die Sterblichkeit der Individuen mit zunehmendem Alter exponentiell zu: *„Die Sterbewahrscheinlichkeit lässt sich durch einen altersunabhängigen Parameter und einen konstanten Faktor, um den die Sterbewahrscheinlichkeit im Alter exponentiell zunimmt, bestimmen ($\mu_x = ae^{bx}$).“*²⁴ Diese Formel hat bis heute durch empirische Untersuchungen Bestand – allerdings mit der Ausnahme von Kindheit bzw. Jugend sowie dem hohen Alter ab etwa achtzig, fünfundachtzig Lebensjahren. Der renommierte Heidelberger Gerontologe Andreas Kruse führt die zu beobachtende Abweichung darauf zurück, *„dass nur jene Menschen ein sehr hohes Alter erreichen, die über besondere Erbanlagen verfügen und deren Immunsystem noch sehr gut in der Lage ist, Krebszellen zu vernichten. Die Bedeutung von Erbanlagen für die Langlebigkeit beim Menschen ist heute eindeutig belegt.“*²⁵

Eine Forschergruppe um den finnischen Demografen Väinö Kannisto hat auf Grundlage der von seinen französischen Kollegen Paul Vincent entwickelten Methode der 'extinct generation'²⁶ 1987 damit begonnen, die Sterbedaten von rund 68 Millionen Menschen im Alter von mindestens achtzig Jahren aus dreißig Ländern zusammenzutragen. Die Daten umfassen den Zeitraum 1950 bis 1989 und sind in der 'Kannisto-Thatcher Oldest Old Database' zusammengefasst.²⁷ Im Rahmen ihrer Untersuchungen kommen die Wissenschaftler unter anderem zu dem Ergebnis, dass die Sterblichkeit in dieser

²⁰ Zu dieser Definition von Hochaltrigkeit vgl. Wahl/Rott 2002: 35f. Auch der bekannte Gerontologe und Mitinitiator der Berliner Altersstudie, Paul B. Baltes, bedient sich dieser Definition von Hochaltrigkeit. Vgl. Baltes 2009: 241.

²¹ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53. Vgl. ferner Statistisches Bundesamt 2001. Die jeweils aktuellen Sterbetafeln der Bundesrepublik Deutschland lassen sich online einsehen. Vgl. SB 2009e.

²² Vgl. SBP1 2009e.

²³ Vgl. dazu Kruse/Wahl 2010: 89f; Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53; Wahl/Rott 2002: 37.

²⁴ Kruse/Wahl 2010: 89

²⁵ Kruse/Wahl 2010: 89f.

²⁶ Vgl. Vincent 1951.

²⁷ Die Ergebnisse sind in der Reihe 'Odense Monographs on Population Aging' erschienen. Vgl. etwa Kannisto 1994, 1996; Thatcher/Kannisto/Vaupel 1998.

Altersgruppe ganz im Widerspruch zu dem 'Gesetz der Mortalität' rückläufig ist, d.h. sich verlangsamt²⁸, so dass Tesch-Römer, Kruse und Wahl in Anlehnung an diese Beobachtung darauf hinweisen, dass die Gompertz-Formel ab dem achtzigsten bzw. fünfundachtzigsten Lebensjahr modifiziert werden müsse.²⁹ Hinsichtlich der Mortalitätsrate bilden die Über-Achtzigjährigen und insbesondere die Über-Zweiundneunzigjährigen³⁰ eine eigene Gruppe, was den rein chronologisch definierten Beginn der Hochaltrigkeit mit achtzig Jahren allerdings zumindest für die gegenwärtige demografische Situation annähernd bestätigt. Im Gegensatz zur fixierten chronologischen Hochaltrigkeit lassen sich demografisch basierte Definitionen von Hochaltrigkeit den Umständen der Bevölkerungsentwicklung anpassen, was bei der gegenwärtigen Tendenz eine weitere Verschiebung nach hinten bedeutet. Wahl und Rott weisen überdies darauf hin, dass sich im Gegensatz zum deutschsprachigen Raum, wo die Altersgrenze von achtzig Jahren als Beginn der Hochaltrigkeit betrachtet wird, in den USA die Altersgrenze von 85 Jahren durchgesetzt hat. Außerdem würde dort die allgemeine Flexibilität dieser Zuordnung sowie die baldige Ausdehnung auf 95 Jahre bereits rege diskutiert.³¹

4.1.3 Funktionsbezogene Definition

Neben chronologischer und demografischer Definition von Hochaltrigkeit, welche sich beide am kalendarischen Alter orientieren, besteht noch eine weitere, sehr viel differenziertere Methode der Binnendifferenzierung des Alters. Die hier als 'funktionsbezogene' Definition bezeichnete Methode der Begriffsbestimmung nimmt Bezug auf den zunehmenden Verlust bestimmter Fähigkeiten in der Lebensphase der Hochaltrigkeit. Dazu äußern sich die beiden einflussreichen deutschen Sozialgerontologen Gertrud M. Backes und Wolfgang Clemens folgendermaßen: *„Die wichtigsten Kriterien zur Einteilung von Alternsstadien [...] orientieren sich nicht am kalendarischen Alter, sondern an den jeweils noch vorhandenen Fähigkeiten in körperlichen, psychischen, sozialen und gesellschaftlichen Funktionsbereichen.“*³² Diese Definition von Hochaltrigkeit würde anders als die rein kalendarischen Definitionsmodelle der Pluralität von Alterungsprozessen bei verschiedenen Individuen angemessen sein: *„Danach prägen sich allgemein unterschiedliche Alternsformen für Teilgruppen der Alten aus, manche Menschen altern langsam, andere sind 'vorgealtert'. Außerdem können Alternsprozesse in einzelnen Funktionsbereichen unterschiedlich schnell verlaufen, sodass das funktionale Alter nur differenziell zu bestimmen ist. Deutlich wird dadurch eine Vielfalt von Alternsprozessen und Alternsstadien innerhalb des Lebenslaufs [...].“*³³

Die Trennung zwischen jungen Alten ('young-old') und alten Alten ('old-old') geht auf die US-amerikanische Gerontologin Bernice L. Neugarten zurück.³⁴ Ausgangspunkt für die Unterteilung war das Bemühen Neugartens, mit den 'young-old' eine neue Altersgruppe zu definieren, die zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und der Phase des von zunehmendem Verfall gekennzeichneten 'echten' Alterns verortet ist. Die Gerontologin wertet somit die 'jungen Alten' einerseits gegenüber dem traditionell als produktivste

²⁸ Vgl. Kannisto 1994. Vgl. auch Wahl/Rott 2002: 36.

²⁹ Vgl. Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53; Kruse/Wahl 2010: 89.

³⁰ Wahl/Rott 2002: 37 verweisen hier auf die Untersuchungen von Thatcher/Kannisto/Vaupel 1998.

³¹ Vgl. Wahl/Rott 2002: 54.

³² Backes/Clemens 2008: 22.

³³ Backes/Clemens 2008: 22.

³⁴ Vgl. Neugarten 1974.

Lebensphase verstandenen mittleren Erwachsenenalter auf. Andererseits kommt es durch die Unterteilung indes auch zu einer Negativdefinition von Hochaltrigkeit im Hinblick auf die 'old-old'.³⁵ Die 'young-old' (ca. 55-74 Jahre) sind demnach von relativer Gesundheit, Aktivität und gesellschaftlicher Beteiligung gekennzeichnet: *„In either case, stereotypes of old age are now changing with the rise of the young-old [...] who are relatively healthy, relatively affluent, relatively free from traditional responsibilities of work and family and who are increasingly well educated and politically active.“*³⁶ Ganz anders verhält es sich hingegen mit den 'old-olds' (75+), welche Neugarten hinsichtlich ihres körperlichen und geistigen Verfalls sowie ihrer Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit von der Gruppe der 'young-olds' absetzt: *„For the old-old, as the probability of illness increases, some will require nursing home care; others who wish to remain at home will require new forms of home health services. There is no denying the fact that at the very end of life there will be a shorter or longer period of dependency and that increased numbers of the old-old will need special care, either in their own homes or in institutional settings.“*³⁷

Der britische Historiker Peter Laslett unterscheidet Ende der 1980er Jahre zwischen einem ersten, zweiten, dritten und einem vierten Lebensalter, wobei er sich in seinen Forschungen in erster Linie dem dritten Lebensalter zuwendet und dieses stark gegenüber dem vierten Lebensalter abgrenzt und idealisiert.³⁸ Für Laslett ist das erste Alter – worunter er Kindheit und Jugend versteht – unter anderem gekennzeichnet durch Abhängigkeit und Unreife. Das zweite Alter – das Erwachsenenalter – sei demgegenüber die Phase von Unabhängigkeit, Verantwortung und Erwerb, deren Früchte dann im dritten Alter als einer Zeit der 'persönlichen Erfüllung' genossen würden. Laslett betrachtet diese Lebensphase als den Höhepunkt des individuellen Lebens. Das darauf folgende vierte Lebensalter definiert der Historiker allerdings vorrangig defizitorientiert als eine Zeit unausweichlicher Abhängigkeit, körperlichem sowie geistigen Verfalls und Endlichkeit: *„In this ordering there are in fact four ages and only four. First comes an era of dependence, socialisation, immaturity and education; second an era of independence, maturity, responsibility and earning; third the era which is our particular topic, and fourth an era of final dependence, decrepitude and death.“*³⁹ Trotzdem der Historiker die Gefahr einer Abwertung des vierten Lebensalters sieht, weist er auf die Notwendigkeit einer strengen Trennlinie hin. Ebenso wie Neugarten will Laslett das dritte Alter gegenüber dem zweiten Alter aufwerten. Allerdings geschieht dies ohne Frage auf Kosten des vierten Alters. Bemerkenswert ist auch hier die ausschließliche Negativsicht auf das vierte Alter vor dem Hintergrund von Leistung, Aktivität und Selbstständigkeit. Silke van Dyk und Stephan Lessenich weisen deshalb darauf hin, dass *„junge Alte zunehmend als Subjekte und 'Ko-Produzenten' ihrer Lebensbedingungen – aber auch als Träger von Ressourcen“* betrachtet werden, Hochaltrige hingegen 'Objektstatus' zugedacht bekämen, nämlich *„[...] als zu Pflegenden, zu Betreuenden, zu Versorgenden“*. In diesem Zusammenhang sprechen Dyk und Lessenich metaphorisch von einem 'Fahrstuhleffekt', demzufolge die klassischen defizitorientierten Altersattribute im Lebenslauf nach 'oben', also in den Bereich der Hochaltrigkeit verschoben würden.⁴⁰

Die Binnendifferenzierung der Alten/des Alters in junge und alte Alte bzw. in ein drittes und

³⁵ Vgl. Wahl/Rott 2002: 45.

³⁶ Neugarten 1974: 187.

³⁷ Neugarten 1974: 198.

³⁸ Vgl. Laslett 1987.

³⁹ Vgl. Laslett 1987: 134f.

⁴⁰ Dyk/Lessenich 2009: 26.

ein viertes Lebensalter, wurde seither von zahlreichen Wissenschaftlern aufgegriffen. Gemeinsam ist dieser Herangehensweise die Bestimmung von Hochaltrigkeit über gewisse Merkmale, die man mit den Termini Multimorbidität (Mehrfacherkrankung), Vulnerabilität (Verletzlichkeit) sowie der allgemeinen Endlichkeit im Hinblick auf den nahenden Tod beschreiben kann. Die Abwertung dieser Merkmale geschieht dann erst in zweiter Instanz. Demgemäß lässt sich Hochaltrigkeit über diese drei Attribute bestimmen, wie es vielfach bereits geschehen ist: Der international anerkannte Entwicklungspsychologe und Gerontologe Paul B. Baltes – Mitinitiator der Berliner Altersstudie – spricht diesbezüglich von einer „*unvollendeten Architektur der Humanontogenese*“.⁴¹ Baltes, der den Beginn des vierten Alters bei achtzig Jahren verortet,⁴² betont das Vorhandensein eines „*pattern of major increase in risk and dysfunctionality in the fourth age*“.⁴³ Ihm zufolge ist das vierte Alter von Verfall und Auflösung gekennzeichnet und unterscheidet sich insofern vom dritten Alter: „*Der Januskopf des Älterwerdens offenbart ein Vergleich zwischen dem ‚Dritten‘ und dem ‚Vierten‘ Alter [...]. Die guten Nachrichten der Wissenschaft gelten vor allem für das Dritte Alter und dessen Potential oder Plastizität. Im Vierten Alter hingegen offenbart sich unbarmherzig die biologische Unfertigkeit des Menschen – und derzeit spricht wenig dafür, dass ein solch hohes Alter gemeinhin zu einem ‚Goldenen Alter‘ des Lebens werden könnte. So wie sie sich heute darstellt, wird die Zukunft des Vierten Alters unsere Gesellschaft vor schier unüberwindliche Probleme stellen - und das bedeutet eine Herausforderung für die Forschung.*“⁴⁴ Die Berliner Altersstudie bestätigt die Auffassung, dass in der Gruppe der Hochaltrigen (85+) deutliche Einbußen hinsichtlich körperlicher und psychischer Fähigkeiten zu verzeichnen sind.⁴⁵

Der Heidelberger Gerontologe Andreas Kruse definiert Hochaltrigkeit ebenfalls über Vulnerabilität und Multimorbidität. Ebenso wie Baltes weist er auf die sich verbessernden Lebensbedingungen für die Lebensphase des dritten Alters hin: „*Die Lebensbedingungen sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von Menschen im 'dritten Lebensalter' [...] haben sich in den letzten Jahrzehnten ständig verbessert. Besonders durch die Fortschritte der Medizin ist es gelungen, die Auswirkungen der in dieser Lebensphase eintretenden biologisch-physiologischen Einbußen [...] weitgehend zu kompensieren.*“⁴⁶ Diese Kompensationsfähigkeit würde allerdings im vierten Alter rapide abnehmen: „*Mit Blick auf das 'vierte Lebensalter' relativieren sich diese optimistischen Aussagen. Die Verletzlichkeit des Organismus, dessen Anfälligkeit für Erkrankungen und Einbußen nimmt erkennbar zu; das Risiko der Hilfe- und Pflegebedürftigkeit steigt erheblich an. Auch das Zentralnervensystem ist verletzbarer: Dies zeigt sich sowohl in einer langsameren, weniger genauen und störungsanfälligeren Informationsverarbeitung als auch in der deutlichen Zunahme an psychoorganischen Erkrankungen (vor allem der Demenz).*“⁴⁷

Auch der Berliner Gerontologe Clemens Tesch-Römer beschreibt Multimorbidität als signifikantes Merkmal von Hochaltrigkeit. Der Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen verweist in diesem Zusammenhang auf die besondere Rolle dementieller

⁴¹ Vgl. Baltes 1999. Vgl. dazu auch Wahl/Rott 2002. 51ff.

⁴² Vgl. Baltes 2009: 241.

⁴³ Baltes/Smith 1999: 169.

⁴⁴ Baltes 2009: 241.

⁴⁵ Vgl. Baltes/Smith 1999.

⁴⁶ Kruse 2007: 12.

⁴⁷ Kruse 2007: 12.

Erkrankungen: *„Die Wahrscheinlichkeit von chronischen Erkrankungen steigt im hohen Alter an und insbesondere demenzielle Krankheitsprozesse nehmen in diesem Lebensabschnitt erheblich zu.“*⁴⁸ Der Würzburger Internist Kurt Kochsiek definiert Multimorbidität aus Sicht der Medizin und im besonderen Hinblick auf das hohe Alter durch folgende geriatrische Symptome: Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz, Gangstörungen und Stütze, Immobilisation, Dekubitus, Malnutrition, Exsikkose, Elektrolytentgleisung, akute vorübergehende Verwirrtheit, chronischer Schmerz, Schlafstörungen, Schwindel und Synkopen, Kommunikationsstörungen, iatrogene Störungen.⁴⁹ Man denkt bei dieser Aufzählung unweigerlich an die eingangs beschriebenen sechzig Qualen, mit denen Inanna bzw. Ishtar in der Unterwelt geschlagen wurde (vgl. 1). Auch auf den Zusammenhang von Demenz und Hochaltrigkeit weist Kochsiek hin, wenn er schreibt: *„Da im Rahmen der demographischen Entwicklung der Anteil hochbetagter Menschen zunehmen wird und der Anteil Demenzkranker bei den über 90-Jährigen heute schon 32,2% beträgt, wird die Anzahl betreuungsbedürftiger Demenzkranker stetig zunehmen mit noch gar nicht absehbaren Rückwirkungen für die Finanzierung und die sozialen Sicherungssysteme.“*⁵⁰

Hochaltrigkeit ist den oben dargelegten Definitionen zufolge also von einer besonderen Häufung von Krankheitsbildern sowie einer allgemeinen Verletzlichkeit bzw. Vulnerabilität gekennzeichnet. Neben dem Begriff der Multimorbidität kann deshalb auch von zunehmender Hinfälligkeit gesprochen werden. Diese funktionsbezogene Definition von Hochaltrigkeit ist insofern differenziert, da sie das vierte Lebensalter nicht mittels Zahlen und Statistiken bestimmt, sondern über bestimmte körperliche und geistige Charakteristika, welche ihrerseits psychische und soziale Problemlagen bedingen, die auch in den untersuchten Altersratgeberliteraturen thematisiert wird. So beschreibt Kruse beispielsweise die Folgeerscheinungen von Multimorbidität und Vulnerabilität folgendermaßen: *„Im vierten Lebensalter vermindern sich die Kontakte; die Wahrscheinlichkeit, dass nahe stehende Personen sterben, steigt. Das Einsamkeitsrisiko nimmt zu. Während also das dritte Lebensalter durchaus eine späte Freiheit eröffnen mag, da die Verpflichtungen in Beruf und Familie weniger werden, ist das vierte Lebensalter eher von einer Häufung von Herausforderungen und Verlusten gekennzeichnet.“*⁵¹

4.1.4 Definition von Hochaltrigkeit in der vorliegenden Arbeit

Auffällig ist die relative Übereinstimmung von chronologisch und demografisch definierter Hochaltrigkeit zum gegenwärtigen Zeitpunkt. Auch die funktionsbezogene Definition von Hochaltrigkeit, welche mit den Merkmalen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit operiert, ist aktuell beim Lebensalter von achtzig bzw. fünfundachtzig Jahren anzusetzen. Aufgrund der sich verändernden Bevölkerungsstruktur sowie dem damit zusammenhängenden weiteren Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung (was eine anhaltende Ausdehnung der dritten Lebensphase zur Folge haben wird), ist allerdings davon auszugehen, dass die rein chronologisch definierte Hochaltrigkeit den demografischen und funktionsbezogenen Definitionen in Zukunft angepasst werden muss.

Für die vorliegende Arbeit soll eine Kombination aller drei vorgestellten Definitionen

⁴⁸ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 51

⁴⁹ Vgl. Kochsiek 2009: 230.

⁵⁰ Kochsiek 2009: 233.

⁵¹ Kruse 2007: 12f.

Verwendung finden, wobei als Eintritt in die Phase der Hochaltrigkeit eine Mindestlebenszeit von achtzig Jahren veranschlagt wird. Darin besteht eine Koppelung von chronologischer und demografischer Hochaltrigkeitsdefinition. Diese recht fixe Grenze wird dann allerdings durch die Miteinbeziehung der durch die funktionsbezogene Definition bestimmten Merkmale Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit erweitert werden. Das bedeutet, dass auch solche Texte bzw. Diskursfragmente in die Analyse miteinbezogen werden, die sich mit den drei genannten Merkmalen auseinander setzen bzw. diese problemzentriert behandeln auch ohne die chronologische Eingrenzung von Hochaltrigkeit zu beachten. Dies kann im Einzelfall bedeuten, dass auch solche Passagen analysiert werden, welche die Themen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit im Allgemeinen oder im besonderen Hinblick auf Personen behandeln, die chronologisch dem dritten Lebensalter zuzuordnen sind – etwa im Falle von Apoplexia cerebri (Schlaganfall) oder Morbus Alzheimer. Hinsichtlich des der Untersuchung zugrunde liegenden Quellenkorpus sei auf das fünfte Kapitel verwiesen (vgl. 5.1).

Insofern lehnt sich die in der vorliegenden Arbeit verwendete Definition von Hochaltrigkeit an den Vierten Altenbericht der Bundesregierung an, in dem es zur Verwendung des Terminus Hochaltrigkeit heißt: *„Für den Vierten Altenbericht soll pragmatisch der Altersabschnitt von 80 bis 85 Jahren als Beginn des hohen Alters definiert werden. Hierbei soll aber stets berücksichtigt werden, dass die hohe interindividuelle Unterschiedlichkeit zwischen älter werdenden Menschen alle chronologisch basierten Altersgrenzen fragwürdig macht: Es handelt sich hierbei keineswegs um eine Altersgrenze, ab der bestimmte Entwicklungen mit Gewissheit stattfinden [...]. Allerdings muss konstatiert werden, dass zurzeit die Wahrscheinlichkeit für Multimorbidität, Pflegebedürftigkeit und Demenz jenseits des 80. bis 85. Lebensjahres deutlich ansteigt. Daher erscheint es sinnvoll, diese Altersgrenze in sozialpolitischer Perspektive in den Blick zu nehmen.“*⁵²

4.2 Aktualität von Hochaltrigkeit

Tesch-Römer weist darauf hin, dass das hohe Alter geschichtlich kein neues Phänomen ist. Schon immer habe es Bilder des hohen Alters gegeben. Neu sei allenfalls die gesellschaftliche Perspektive, *„[...] dass das hohe Alter zu einem kollektiven Phänomen geworden ist, das in seinem quantitativen Umgang geschichtlich keine Vorläufer hat.“*⁵³ Die quantitative Ausweitung des Phänomens der Hochaltrigkeit geht Hand in Hand mit einem allgemeinen demografischen Wandel, der oft mit dem Terminus der 'alternden Gesellschaft' beschrieben wird. Allerdings sind die Ängste vor Überalterung nicht neu. Bereits 1932 veröffentlichte der zu seiner Zeit namhafte Bevölkerungswissenschaftler und spätere engagierte Nationalsozialist Friedrich Burgdörfer eine Publikation mit dem eindeutigen Titel *Volk ohne Jugend*.⁵⁴ Und das war durchaus nicht die erste Abhandlung zu diesem Thema.⁵⁵ Allerdings ist die heutige Präsenz des Themas stärker als je zuvor, was sicher auch in den Spielregeln der Informationsgesellschaft begründet liegt. Auch heute wird Überalterung mit abnehmender Geburtenrate, darüber hinaus jedoch vor allem mit einem allgemeinen Anstieg des Durchschnittsalters in Beziehung gebracht. Die Gruppe der Hochaltrigen ist nachweislich zu dem am stärksten anwachsenden

⁵² Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 54.

⁵³ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 53.

⁵⁴ Burgdörfer 1932.

⁵⁵ Zu der über hundertjährigen Geschichte der Überalterungsthese vgl. Etzemüller 2007; Perina 2007.

Bevölkerungssegment geworden.⁵⁶

Der demografische Wandel und die damit assoziierten Probleme und Möglichkeiten werden zunehmend in den Medien diskutiert. Auch auf höchster politischer Ebene wird die Zunahme der Alten an der Gesamtgesellschaft mittlerweile als große Herausforderung betrachtet. Auf der Internetpräsentation des Bundesministeriums des Innern heißt es: *„Es werden immer weniger Kinder geboren, die Bevölkerung altert, Familienstrukturen ändern sich, Menschen wandern ein, Landstiche dünnen aus: unsere Gesellschaft verändert sich tiefgreifend. Neue Entwürfe für Biographien, für das Zusammenleben, für den Arbeitsmarkt, für die sozialen Sicherungssysteme oder für die Regional- und Stadtplanung sind gefragt [...]. Wie die aktuellen Modellrechnungen zur Bevölkerungsentwicklung zeigen, wird der Anteil der 65-jährigen und Älteren von heute 19,8% auf 31,8% bis 33,2% im Jahre 2050 – je nach Wanderungsannahme – steigen; zugleich wird sich der Anteil der Hochbetagten (80 Jahre und älter) auf etwa 14 bis 15% erhöhen und damit fast verdreifachen.“*⁵⁷

Diese Einschätzung betont die tiefgreifenden Auswirkungen der derzeitigen Bevölkerungsentwicklung und ihrer Problemfelder, ist dabei allerdings nicht wertend, sondern begreift das Problem vielmehr als Herausforderung. Bei den meisten medialen Auseinandersetzungen mit dieser Thematik ist dies allerdings ganz und gar nicht der Fall. Vielmehr werden hier Alters- und Hochaltrigkeitsbilder unter dem Gesichtspunkt von Angst und Schrecken heraufbeschworen, gespiegelt und verstärkt. Auf diese hegemonialen defizitorientierten Lesarten wird im Hauptteil der Arbeit am Beispiel der Altersratgeberliteratur ausführlich eingegangen (vgl. 7). Im Folgenden indes werden die gesellschaftlich verbreiteten Negativismen anhand von populären Beispielen aus den Massenmedien in aller Kürze vorgestellt (4.2.1), um dieserart die ausgeprägte Popularität und Präsenz der Thematik in der gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskussion nachzuweisen und damit die Notwendigkeit einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit populären Hochaltrigkeitsbildern zu rechtfertigen bzw. zu bestärken. In einem anschließenden Abschnitt (4.2.2) werden dann die demografischen Hintergründe beleuchtet sowie eine diskursanalytische Betrachtungsweise der medialen Schreckensszenarien vorgeschlagen (4.2.3).

4.2.1 Rentenrash und Pflegenotstand: Aktualität von medialen Schreckbildern zu Alter und Hochaltrigkeit

Der Begriff des demografischen Wandels ist aufgrund seiner anhaltenden Aktualität und der augenscheinlichen Verstärkung einer bereits lang anhaltenden Tendenz gegenwärtig in aller Munde. Insbesondere nach der Veröffentlichung des Vierten Altenbericht durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Jahr 2002 gewinnt die Thematik zunehmend an Popularität in der deutschen Medienlandschaft.⁵⁸ Der Begriff 'Vergreisung' generiert Ängste und Ablehnung gegenüber einer anwachsenden Bevölkerungsgruppe zu der jeder heute noch junge Mensch später selbst einmal gehören könnte.

Vielerorts und in mannigfaltigen Zusammenhängen werden die Schreckensszenarien einer

⁵⁶ Vgl. Wahl/Rott 2002: 13.

⁵⁷ BMI 2010e.

⁵⁸ Vgl. Roth/Richter 2006: 14.

überalterten Gesellschaft heraufbeschworen: „Die tatsächlichen oder auch nur angeblichen Konsequenzen des demographischen Wandels werden um so eher wahrgenommen, je negativer sie ausgemalt werden und je schräger argumentiert wird“, konstatieren die Sozialökonominnen Andreas Ebert und Ernst Kistler und verweisen auf die enorme Konjunktur des Themas 'demografischer Wandel' in den Massenmedien.⁵⁹ Im Februar 2005 startet die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* beispielsweise die zehnteilige Artikelserie 'Grundkurs Demographie'.⁶⁰ Der Autor Herwig Birg war bis 2004 Leiter des Instituts für Bevölkerungsforschung und Sozialpolitik der Universität Bielefeld und Präsident der 'Deutschen Gesellschaft für Demographie'. In alarmistischer Weise beschreibt Birg ein Schreckensszenario von Überalterung und Überfremdung: Mehr Einwanderungen als Geburten seien in der Bundesrepublik zu verzeichnen; die Deutschen drohten zu vergreisen und auszusterben. Der Autor zelebriert die Unausweichlichkeit des Niedergangs, wenn er im zehnten Teil der Artikelserie schreibt: „Aber es ist dreißig Jahre nach zwölf, heute kann selbst ein Anstieg der Geburtenrate auf die ideale Zahl von zwei Kindern je Frau die Alterung für Jahrzehnte nicht mehr abwenden.“⁶¹

Im Wesentlichen handelt es sich um zwei thematische Felder, die mit dem demografischen Wandel und dem damit unmittelbar in Beziehung stehendem Anwachsen der Gruppe der Alten an der Gesamtbevölkerung medial in Verbindung gebracht werden: Einerseits wird eine Überlastung der Rentensysteme befürchtet, da weniger junge, d.h. berufstätige Bürger in die Rentenkassen einzahlen, während immer mehr Rentner auf die Auszahlungen angewiesen sind. Andererseits wird im öffentlichen Diskurs das Problem des sogenannten 'Pflegenotstandes' ausgebreitet und diskutiert. Die Überlastung der Rentensysteme ist dabei eine Problematik, die chronologisch bereits dem dritten Lebensalter zuzurechnen ist (allerdings auch das vierte Lebensalter bis zum Ableben des Individuums betrifft), weil hier in den meisten Fällen die Pensionierung erfolgt. Das Schreckbild des Pflegenotstandes hingegen ist eine Problemlage, die sich in Anlehnung an die diesem Abschnitt vorangegangene funktionsbezogene Definition von Hochaltrigkeit (Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit) in erster Linie auf das vierte Lebensalter bezieht. Im Folgenden sollen beide ursächlich miteinander verwobenen Schreckbilder hinsichtlich ihrer aktuellen Popularität kurz vorgestellt werden.

Bereits 1996 wurde 'Rentnerschwemme' zum 'Unwort des Jahres' gewählt.⁶² Zwei Jahre später war es dann der Begriff 'sozialverträgliches Frühableben' des Ärztekammerpräsidenten Karsten Vilmar, dem diese zweifelhafte Ehrung zuteilwurde. 2008 wurde der Begriff 'Rentnerdemokratie', den der ehemalige Bundespräsident Roman Herzog verwendet hatte, um die Ausbeutung der Jungen durch die Alten zu veranschaulichen, immerhin in die engere Auswahl bei der Abstimmung um das 'Unwort des Jahres' gewählt. Ebenfalls zum Kandidaten gekürt wurde 1995 der Ausdruck 'Altenplage'. Dafür, dass die sprachkritische Aktion erst seit 1991 besteht, sind Begriffe, die sich direkt oder indirekt auf den demografischen Wandel und die damit verbundenen Ängste beziehen, recht häufig. 2010 lässt der Langenscheidt-Verlag via Internet über das jährliche 'Jugendwort' abstimmen. Unter den dreißig zur Auswahl stehenden Wörtern

⁵⁹ Ebert/Kistler 2007: 39.

⁶⁰ Vgl. Birg 2005a, 2005b. Die zehn Lektionen erscheinen in täglicher Folge. Vgl. auch Birg 2003.

⁶¹ Birg 2005b.

⁶² Das 'Unwort des Jahres' wurde 1991 bis 1994 von der Gesellschaft für Deutsche Sprache (GfdS) auf der Grundlage von eingereichten Vorschlägen gewählt. Seit 1994 machte sich die 'Sprachkritische Aktion Unwort des Jahres' selbstständig. Seitdem wird das 'Unwort' von einer unabhängigen Jury an der Universität Frankfurt am Main gekürt. Die Wortlisten sind online einsehbar. Vgl. UW 2012e.

findet sich auch die Bezeichnung 'Abwrackprämie' als Synonym für Rente.⁶³

All diese Termini beziehen sich auf die Angst vor dem vielfach heraufbeschworenen Zusammenbruch der sozialen Absicherungssysteme. Diese Ängste finden sich auch in den Schlagzeilen und Inhalten der großen Printmedien und Bestseller wieder. Eine kurze Auswahl soll dies veranschaulichen: Das *Manager Magazin* titelt im September 2001 „*Zeitbombe Überalterung*“ und weist auf die Verteilungsschwierigkeiten angesichts einer alternden Bevölkerung hin.⁶⁴ Im März 2004 findet sich in der *Süddeutschen Zeitung* die Schlagzeile „*Vergreisung Deutschlands*“. Dort wird ebenfalls auf die ökonomischen Problemlagen im Zusammenhang mit dem demografischen Wandel aufmerksam gemacht: „*Im Jahr 2050 könnte Deutschland ganz schön alt aussehen. Sagen die Statistiker. Die Politiker sehen ein gewaltiges Rentenproblem auf sich zukommen.*“⁶⁵ Auch *Spiegel Online* schürt im April 2004 die Angst vor der Bevölkerungsentwicklung, wenn es dort heißt: „*Überalterte Gesellschaft. Das Tabu Bevölkerungspolitik*“.⁶⁶ Die Zeitung *Die Welt* stimmt ein in den Klagegesang um die überlasteten Sozialsysteme: In dem Artikel „*Die Sozialsysteme stehen vor Überforderung*“ aus dem März des Jahres 2009 unkt es unheilvoll: „*Die Vergreisung der Gesellschaft wird viele Probleme mit sich bringen [...]. Einer Studie zufolge werden die Sozialsysteme bis zum Jahr 2050 fast zwei Millionen mehr Menschen versorgen müssen.*“⁶⁷ Ähnlich sieht es auf dem Buchmarkt aus: Der Journalist und Literaturwissenschaftler Frank Schirmmacher veröffentlicht 2004 den Bestseller *Das Methusalem-Komplott*, in dem er demografische 'Fakten' zur Bevölkerungsentwicklung zusammenträgt, zu einem Aufstand der Alten aufruft und dadurch die gesellschaftliche Spaltung zwischen den Generationen nur noch vertieft.⁶⁸ Schirmmacher trifft indes den Zeitgeist: „*Am Horizont der Zukunft aber baut sich eine der erbittertsten Streitmächte gegen die Alten auf, die es je gegeben hat. Sie marschiert auf uns zu, die wir heute 20, 30 oder 60 Jahre sind, denn wenn der Krieg beginnt, werden wir die Älteren sein.*“⁶⁹ Das Buch wird ein wahrer 'Verkaufsschlager'. Übersetzt in mehrere Sprachen zeugt es von dem allgemeinen Interesse und der kollektiven Angst vor dem Alter(n) und der heraufbeschworenen Altersdiskriminierung.⁷⁰ Und Schirmmacher ist durchaus selbstreflexiv, wenn er über den populären Diskurs, den er durch seine Horrorszenarien nur noch verstärkt, folgendes äußert: „*[...] übersetzen Sie einfach in Alltagssprache, was Ihnen heute über Altern, Alter, Rente, Demographie ans Gehör dringt. Das Ergebnis dieser Übersetzung lautet: Ihr eigenes Altern, nicht das abstrakte Altern des statistischen Bundesamtes, wird bereits heute als Naturkatastrophe behandelt.*“⁷¹ Dabei verweist auch Schirmmacher auf die leeren Rentenkassen. Zusammenfassend kann der

⁶³ Vgl. *Süddeutsche Zeitung* 2010.

⁶⁴ „*Zeitbombe Überalterung. In den kommenden zwanzig Jahren dürfte sich nach Meinung der Zukunftsforscher die Gesellschaft grundlegend verändern.*“ MM 2010e.

⁶⁵ „*Vergreisung Deutschlands. Die Politik will von den Problemen ablenken, die sie nicht lösen kann.*“ SZ 2004e.

⁶⁶ „*Überalterte Gesellschaft. Das Tabu Bevölkerungspolitik.*“ SO 2004e.

⁶⁷ „*Die Sozialsysteme stehen vor Überforderung.*“ DW 2009e.

⁶⁸ Vgl. Schirmmacher 2004.

⁶⁹ Schirmmacher 2004: 9.

⁷⁰ Die Publikation wird zum zweiterfolgreichsten Sachbuch des Jahres 2004: „*Das Methusalem-Komplott verkaufte sich mehr als 400000-mal, nur der Diätkracher Moppel-Ich lief noch besser.*“ ZO1 2006e. 2004 erhält der Autor für die erfolgreiche Publikation den Medienpreis 'Goldene Feder' der Bauer Verlagsgruppe, ferner den vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels vergebenen 'Corine – Internationalen Buchpreis' für die herausragende Anerkennung des Werkes beim Publikum. Ebenfalls 2004 wird Schirmmacher für seine „*meisterhafte Vermarktungsstrategie des Themas und der eigenen Person*“ vom *Medium Magazin* zum Journalisten des Jahres gewählt. 2007 wird dem Autoren dann der mit 30.000 Euro dotierte 'Jacob-Grimm-Preis' verliehen – ebenfalls für *Das Methusalem-Komplott*.

⁷¹ Schirmmacher 2004: 15.

Fingerzeig auf den befürchteten Zusammenbruch der sozialen Sicherungssysteme und die damit verbundenen Termini wie Rentnerschwemme, Rentnerdemokratie, Altenplage und Vergreisung ökonomisch im Sinne eines Verteilungskampfes verstanden werden.

Der aufgrund seines Bezugs zu Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit in erster Linie der Lebensphase der Hochaltrigkeit zuzurechnende Negativismus 'Pflegenotstand' ist nicht erst in den vergangenen Jahren zu einem medialen Schlagwort geworden. Bereits 1989 veröffentlicht Trude Unruh, die Gründerin der Alten-Partei 'Die Grauen – Graue Panther' ein Buch mit dem Titel *Tatort Pflegeheim*. Dabei handelt es sich um Erlebnisberichte von Zivildienstleistenden, die über die vermeintlich unhaltbaren Zustände in deutschen Altersheimen berichten.⁷² Allerdings hat die mediale Präsenz des Begriffs 'Pflegenotstand' in den vergangenen Jahren stark zugenommen – namentlich seit 1995, dem Jahr des Inkrafttretens der sogenannten 'Sozialen Pflegeversicherung' (PV) als eigenständigem Zweig der Sozialversicherung (Verabschiedung des *Elften Buchs Sozialgesetzbuch* (SGB XI)). Im Rahmen der Pflegeversicherung kommt es erstmals zu einer Festlegung von Orientierungswerten zur Pflegezeitmessung, um dadurch die Pflege effizienter zu gestalten.⁷³ Unter dem Gesichtspunkt der Leistungssteigerung breitet sich in zahlreichen Einrichtungen eine Art 'Pflege-Fordismus' aus, der Bewohner und Pfleger einem starken Druck aussetzt. Es bleibt kaum mehr Zeit für Zwischenmenschliches, da die Pflegeleistungen im Minutentakt abgerechnet werden. Hinsichtlich des rigiden Zeit- und Leistungsmanagements kommt es zur häufigen Erwähnung einer Wortformel in den Medien: 'Satt-und-Sauber'. Dabei steht die Alliteration für eine Beschränkung der Pflege auf körperliche Bedürfnisse, welche seelisch-zwischenmenschliche Belange vollständig außer Acht lässt und den alten hilfsbedürftigen Menschen im Extremfall als Maschine im Sinne von Jacques de Vaucansons mechanischer Ente behandelt.⁷⁴ Im Folgenden einige Beispiele:

'Deutschlandradio Kultur' strahlt im Dezember 2007 beispielsweise die Sendung 'Mehr als satt und sauber' aus. In der Online-Ankündigung des Rundfunksenders heißt es dazu: *„Die Pflege nach Stoppuhr ist eines der größten Probleme in der Betreuung kranker und alter Menschen. Hoffnung auf Besserung knüpft sich an die geplante Reform der Pflegeversicherung. Doch dass Pflege mehr ist als Hilfe zum Ausgleich körperlicher Gebrechen, wird aus Sicht der Pflegenden weiterhin zu wenig berücksichtigt.“*⁷⁵ Unter dem Titel *Satt und sauber?* veröffentlicht die Berliner Altenpflegerin Brigitte Heinisch 2008 ein viel beachtetes Buch, in dem sie die unhaltbaren Pflegezustände in ihrem Altersheim darstellt und anprangert.⁷⁶ In diesem Zusammenhang geht Heinisch auch auf die Zunahme der Hochaltrigen an der Gesamtbevölkerung ein: *„Der 'Pflegenotstand' wird in Deutschland seit Jahren beschworen. Der Öffentlichkeit liegen alle Fakten vor. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen hat sich auf gegenwärtig 86 bei Frauen und auf 81 Jahre bei Männern erhöht. Viele von ihnen leiden mit zunehmendem Alter nicht nur unter einer Erkrankung, sondern unter mehreren, die Fähigkeit zu selbständiger Bewegung nimmt ab.“*⁷⁷ Im Oktober 2009 titelt die Tageszeitung (*taz*) *„Sauber, satt,*

⁷² Unruh 1989.

⁷³ Zur Pflegezeitmessung vgl. Bartholomeyczik 2002.

⁷⁴ Der französische Ingenieur und Erfinder Jacques de Vaucanson (1709-1782) tat sich durch die Konstruktion von Automaten hervor. Dazu gehörte auch eine 1738 entwickelte mechanische Ente. Es gehörte zum Traum des Erfinders, einen möglichst naturgetreuen künstlichen Menschen zu erschaffen. Vaucansons Erfindungen gründen sich auf René Descartes' (1596-1650) mechanistischem Weltbild.

⁷⁵ DR 2007e.

⁷⁶ Heinisch 2008.

⁷⁷ Heinisch 2008: 9.

sediert“ und weist auf den unmenschlichen Fordismus in der Altenpflege hin: *„Der Zeitdruck ist extrem hoch‘, sagt Uwe Makswitis, Pflegedienstleiter im Bremer Johanniterhaus des evangelischen Johanniterordens. Zugleich müsse alles 'bis ins kleinste dokumentiert' werden [...]. 20 Minuten sind da für die morgendliche Grundpflege reserviert. Im ambulanten Bereich müssen fünf Minuten für die Anfahrt des Pflegepersonals reichen, egal woher es gerade kommt und wie die Verkehrslage ist, zwei Minuten, um einen ganzen Oberkörper zu waschen, fünf um zwei Kompressionsstrümpfe anzulegen. Mehr Zeit zahlt die Kasse nicht.“*⁷⁸

Die Kritik am deutschen Pflegesystem findet seinen Niederschlag in zahlreichen Medien: Im Oktober 2005 wird die ZDF-Reportage *„Wer will denn schon ins Heim? Pflegenotstand in Deutschland“* ausgestrahlt. In der diesbezüglichen Programmankündigung liest man: *„Der ambulante Pflegedienst kostet ein Vermögen und betreut nur im Minutentakt, eine Rund-um-die-Uhr-Pflege in heimischer Atmosphäre ist im Regelfall nicht möglich.“*⁷⁹ Im Februar 2005 schreibt das Magazin *Focus* vom *„Pflegefall Pflege“*, im November 2006 heißt es in der gleichen Zeitschrift: *„Pflegenotstand – Alt, arm, abgehängt.“*⁸⁰ Die *Süddeutsche Zeitung* titelt im März 2008 *„Im Dschungel. Die unerträgliche Realität des deutschen Pflegesystems“*.⁸¹

Im Gegensatz zum ökonomisch begründeten Negativismus 'Rentenkrash' handelt es sich beim Schreckensszenario des 'Pflegenotstands' in erster Linie um einen humanistisch motivierten Vorwurf. Kein Verteilungskampf wird heraufbeschworen, sondern die Vernachlässigung des Menschen vor dem Hintergrund vermeintlich effizienter Abfertigungsstrategien. Hinzu kommt die Kritik an der mangelnden Wertschätzung des Altenpflegeberufes, welche sich beispielsweise durch geringe Gehälter kundtut. Der Pflegeberuf erfreut sich ohnehin keiner sonderlichen Attraktivität, was einen Mangel an examinierten Pflegekräften verursacht. Der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DbfK) spricht im Winter 2008 davon, dass die Politik keine adäquaten Lösungen für eine angemessene Pflege der alternden Bevölkerung vorzuweisen habe: *„Nach Abschluss der fünfwöchigen Ausstellung 'Pflege – Bilder – Perspektiven: Berufe mit Menschen' im Haus der Gesundheitsberufe Berlin zieht der DbfK eine verheerende Bilanz. 'Mehrere Hundert Realschüler und Gymnasiasten haben die Ausstellung besucht und über Arbeitsfelder, Ausbildung, Berufsalltag und Perspektiven in der Pflege mit DbfK-Vertretern diskutiert. Fakt ist: Kaum einer dieser Jugendlichen zieht einen pflegerischen Beruf in Betracht, allenfalls als nachrangige Option, wenn im Wunschberuf kein Ausbildungsplatz erreicht werden kann.“*⁸² Der DbfK warnt vor einem zunehmenden Pflegenotstand und weist darauf hin, dass man im britischen Gesundheitswesen errechnet habe, dass ab dem Jahr 2020 jeder vierte Schulabgänger einen Pflegeberuf ergreifen müsse, um den Bedarf abzudecken. Unter dem Slogan *„Pflege uns reicht's“* hat der DbfK gemeinsam mit der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft (Verdi) im November 2007 eine Unterschriftenaktion gestartet.⁸³

Der Pflegenotstand ist in aller Munde. Mangelnde Versorgung und mangelndes Personal sind dabei die Hauptkritikpunkte. Von der Popularität der Thematik zeugt auch ein

⁷⁸ TAZ 2009e.

⁷⁹ ZDF 2005e.

⁸⁰ FO 2005e; FO 2006e.

⁸¹ SZ 2008e.

⁸² BIM 2008e.

⁸³ Vgl. DBFK 2007e.

deutscher Fernsehfilm von Jörg Lühdorff aus dem Jahr 2007: '2030 –Aufstand der Alten' wurde als Dreiteiler produziert und vom ZDF ausgestrahlt. Der Film wurde für den Deutschen Fernsehpreis nominiert und stellt in alarmistischer Weise die unmenschliche Ökonomisierung der Altenpflege dar. Im Rahmen eines Krimis geht es um Altersarmut, Ausbeutung von Pflegebedürftigen und Verwahrlosung. Die häusliche Pflege existiert nur noch für Wohlhabende und 'freiwilliges Frühableben' steht im Leistungskatalog der Krankenkassen.⁸⁴

Dass man mit dem Thema durchaus einen Bestseller landen kann, beweist der Journalist Markus Breitscheidel 2005 mit *Abgezockt und totgepflegt. Alltag in deutschen Pflegeheimen*.⁸⁵ In diesem Buch werden die schlimmen Folgen des Pflegestufenmodells geschildert. Auch Breitscheidel kritisiert die zunehmende Ökonomisierung der Altenpflege. In einem Interview äußert er: „*Da die Kosten der Pflegeleistung von der aufgewendeten Zeit abhängen, heißt das im Klartext: Je schlechter der Zustand der Heimbewohner, desto mehr kann die Heimleitung für die Pflege eines Bewohners berechnen. Verbessert sich umgekehrt der Zustand eines Pflegebedürftigen, wird das Heim dafür, ökonomisch betrachtet, bestraft.*“⁸⁶ Über ein Jahr arbeitet der investigative Journalist in der Manier eines Günter Wallraff als Pflegehilfskraft in verschiedenen Pflegeheimen und berichtet von dem seiner Auffassung nach unmenschlichen Alltag, der von Zeitnot und mangelnder Ausbildung des Personals geprägt sei: Die „[...] soziale Kompetenz wird zwar in der Ausbildung vermittelt und als eine wichtige Qualifikation in den Pflegeberufen angesehen, aber den BewohnerInnen meist nicht gewährt. Nicht nur aus Zeitmangel, sondern weil der Aufbau von zwischenmenschlichen Beziehungen keine abzurechnende Leistung darstellt.“⁸⁷

Die Liste der Publikationen zur Thematik ließe sich endlos weiterführen. Doch sollen diese Beispiele ausreichen, um die gegenwärtige Aktualität der Hochaltrigkeitsthematik im öffentlichen Diskurs nachzuweisen sowie ihre einseitige Ausrichtung auf die negativen Folgen des demografischen Wandels, der in erster Linie mit der Überlastung der Rentenkassen ('Rentencrash') sowie unmenschlichen Pflegebedingungen ('Pflegenotstand') in Beziehung gebracht wird. Dabei sind die beiden geschilderten Problemfelder im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Bevölkerungsentwicklung keineswegs von der Hand zu weisen. Allerdings erweist sich diese medial inszenierte und verstärkte Perspektive auf die Lebensphase der Hochaltrigkeit als ziemlich einseitig und wird der offensichtlichen Pluralität des hohen Alters keineswegs gerecht. Hochaltrigkeit wird in diesem Diskurs ausnahmslos als Defizit, als zu beklagendes Siechtum in Abhängigkeit und Qual dargestellt.

Die in den beschriebenen medialen Katastrophenszenarien erzeugten Bilder von Überalterung und allgemeiner 'Volksdämmerung', wozu auch Geburtenrückgang und sogenannte Überfremdung zählen,⁸⁸ sind indes nicht neu (vgl. 4.2). Allerdings waren bevölkerungspolitische Fragen nach 1945 aufgrund ihrer Assoziation zu nationalsozialistischen Ideologien über lange Zeit außerordentlich verpönt. Erst zu Beginn des neuen Jahrtausend entfesselte sich, wie Lessenich zu bedenken gibt, „[...] geradezu ein Sturm quasiapokalyptischer Überalterungs- und Volksuntergangsszenarien, mit dem

⁸⁴ Vgl. ADA 2007e.

⁸⁵ Breitscheidel 2005. SPIEGEL-Sachbuch-Bestsellerliste Platz 3 (41/2005).

⁸⁶ LT 2010e.

⁸⁷ Breitscheidel 2005: 189.

⁸⁸ Vgl. dazu den massiven Erfolg des Bestsellers *Deutschland schafft sich ab* von Thilo Sarrazin. Sarrazin 2010.

offensichtlich jahrzehntelang unterdrückte Bedürfnisse demographischer Selbstvergewisserung nachgeholt wurden.“⁸⁹

4.2.2 Quantitative Hintergründe: Fakten und Ursachen des aktuellen demografischen Wandels

Nachdem die Aktualität und Popularität der Hochaltrigkeitsthematik im Hinblick auf die vom vorherrschenden Diskurs unter dem Verweis auf Zusammenbruch der Sozialsysteme und Pflegenotstand als negativ bewertete Bevölkerungsentwicklung hinreichend anhand von Beispielen dargelegt wurde, soll im folgenden Abschnitt in aller Kürze auf Ursachen und Hintergründe eingegangen werden.

Laufend aktualisierende Bevölkerungsvorausberechnungen des Statistischen Bundesamtes geben Aufschluss über zu erwartenden Tendenzen.⁹⁰ Dabei gehen die Modelle von gleichmäßigen Entwicklungen aus, die sich in ihrem Kern aus Erhebungen der Vergangenheit und Gegenwart eruieren und auf Indikatoren, wie beispielsweise durchschnittliche Geburtenrate, Sterbealter und Zuwanderung gründen. Außerplanmäßige Ereignisse, etwa Kriege und andere Katastrophen, können selbstverständlich nicht in die Berechnungen miteinbezogen werden. Insgesamt wird gegenwärtig von einem allgemeinen Bevölkerungsrückgang ausgegangen. Parallel dazu berechnen die Demografen eine drastische Zunahme der älteren Jahrgänge an der Gesamtbevölkerung. Grund dafür sei einerseits ein auf verbesserte Lebensbedingungen und medizinische Versorgung basierender anhaltender Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung, andererseits die stagnierende bis rückläufige Geburtenrate in der Bundesrepublik Deutschland.

Das Statistische Bundesamt Deutschland veröffentlicht im November 2009 eine Pressemitteilung, der zufolge im Jahr 2060 jeder siebente Bundesbürger achtzig Jahre oder älter sein wird. Parallel zum Anstieg der Alten und Hochbetagten an der Gesamtbevölkerung, sei ein allgemeiner Bevölkerungsrückgang zu verzeichnen: *„Heute leben in Deutschland etwa 82 Millionen Menschen, 2060 werden es voraussichtlich nur noch 65 bis 70 Millionen sein. Daneben kommt es zu erheblichen Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung. Heute sind 20% der Bevölkerung 65 Jahre oder älter. Bereits in den kommenden beiden Jahrzehnten wird der Anteil älterer Menschen deutlich steigen. 'Im Jahr 2060 wird dann jeder Dritte mindestens 65 Lebensjahre durchlebt haben – jeder Siebente wird sogar 80 Jahre oder älter sein' sagte der Präsident des Statistischen Bundesamtes (Destatis), Roderich Egeler, im Rahmen einer Pressekonferenz zur 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung.“*⁹¹

Die Lebenserwartung in der Bundesrepublik Deutschland steigt stetig an. In der Sterbetafel 2006/2008 wird für neugeborene Jungen ein durchschnittliches Alter von 77,2 für neugeborene Mädchen von 82,4 Jahren angegeben. In der vorangegangenen Sterbetafel 2005/2006 waren es noch 76,9 bzw. 82,3 Jahre gewesen.⁹² Es besteht allerdings eine nicht geringe Unsicherheit in Bezug auf das reale Eintreten der Vorausberechnungen. Obgleich Prognosen, welche die Bevölkerungsentwicklung

⁸⁹ Lessenich 2009: 285.

⁹⁰ Vgl. SB 2009e.

⁹¹ SBP2 2009e.

⁹² SBP1 2009e.

betreffen, im Vergleich zu Wetter-, Konjunktur- und Wirtschaftsentwicklung relativ zutreffend zu sein scheinen, ist insbesondere in langfristiger Perspektive kaum eine sichere Aussage zu treffen. Darauf verweist auch der namhafte Demograf und Verfasser der oben erwähnten alarmistischen FAZ-Serie *'Grundkurs Demographie'*, Herwig Birg, wenn er einräumt, dass sich demografische Vorausberechnungen (nur) etwa für den Zeitraum von zehn bis zwanzig Jahre mit relativ geringer Prognoseunsicherheit durchführen lassen.⁹³

Diese Unsicherheit hinsichtlich der Treffsicherheit der Bevölkerungsvorausberechnungen verleitet die beiden deutschen Sozialökonominnen Andreas Ebert und Ernst Kistler zu der gerechtfertigten Aussage, dass es sich dabei um „[...] 'was wäre, wenn'-Aussagen [...]“ handelt, „[...] hinter denen bestimmte (mehr oder weniger realistische) Annahmen stecken [...]“ würden.⁹⁴ Die Unsicherheit nimmt mit der Dauer der berechneten Zeiträume rapide zu, so dass heutige Vorausberechnungen für das Jahr 2050, wie etwa 'Gerostat' sie dem interessierten Forscher und Bürger zur Verfügung stellt, alles andere als wissenschaftlich einwandfrei nachvollziehbar genannt werden können. Ebert und Kistler geben deshalb zu bedenken, dass eine um 1950 angefertigte Vorausberechnung für die Gegenwart damals noch unbekannte „[...] Ereignisse und Entwicklungen wie den Baby-Boom, den Geburtenrückgang der 70er Jahre ('Pillenknick'), das Ende des Ost-West-Konflikts sowie die deutsche Wiedervereinigung und nicht zuletzt diverse Konfliktherde [...]“ hätten miteinbeziehen müssen.⁹⁵ Trotz ihrer augenscheinlichen Unsicherheit fungieren die demografischen Vorausberechnungen indes als wissenschaftliche Legitimation der medial verbreiteten Schreckensszenarien einer alternden Gesellschaft. Die vermeintlich präzise Wissenschaftlichkeit der quantitativ arbeitenden Forschungsinstitute liefert den seriösen Grundstein für darauf aufbauende Interpretationen und mediale Inszenierungen (vgl. 6.3.1.1).

4.2.3 Qualitative Hintergründe: 'Schule des Sehens' oder Die Diskursivität demografischer Schreckensszenarien

Auch der Oldenburger Historiker und Kulturwissenschaftler Thomas Etzemüller hinterfragt das medial inszenierte und demografisch legitimierte Schreckensszenario: Viele Demografen „[...] gehen davon aus, daß das Problem einer nicht optimalen Bevölkerungsstruktur schon immer bestanden hat [...]. Tatsächlich aber ist das Sprechen über Bevölkerung eine recht junge Angelegenheit, und noch jünger ist ihre Form: das Katastrophenschema.“⁹⁶ Etzemüller bestreitet dabei nicht die quantitativen Erhebungen und Berechnungen der Demografen, die im vorangegangenen Abschnitt dargelegt wurden. Er nähert sich dem Phänomen in einer anderen, qualitativen Sichtweise, nämlich aus der Perspektive der Diskursanalyse.

Der Kulturwissenschaftler verweist in Anlehnung an Michel Foucault darauf, dass der apokalyptische Bevölkerungsdiskurs, wie er sich gegenwärtig in den Medien findet, „[...] nicht einfach 'Realität' abbildet, sondern eine gesellschaftspolitische Funktion erfüllt.“⁹⁷ Dabei betrachtet Etzemüller die gegenwärtig zelebrierte Bevölkerungsproblematik

⁹³ Vgl. Birg 2003: 6.

⁹⁴ Ebert/Kistler 2007: 43.

⁹⁵ Ebert/Kistler 2007: 45.

⁹⁶ Etzemüller 2007: 13.

⁹⁷ Etzemüller 2007: 13.

gleichsam als eine 'Schule des Sehens': „Zunächst wurden Leser durch unzählige Texte und Abbildungen dazu erzogen, zu sehen, was die Experten sahen, nämlich die Bevölkerung. Der dominierende Bevölkerungsdiskurs verdankt seine Schlagkraft Prozessen des Sehens und ihrer Popularisierung; ohne das Sehen wäre die Bevölkerung nie in die Realität getreten.“⁹⁸ Ein einfacher Blick auf die aktuellen Tabellen der demografischen Forschung bestätigt diese Auffassung. So sind beispielsweise die Module und Anfragemasken des einflussreichen statistischen Informationssystems 'Gerostat', welches vom Deutschen Zentrum für Altersfragen in Berlin – einem der wichtigsten gerontologischen Forschungsinstitute der Bundesrepublik – bearbeitet wird, einer ganz bestimmten 'Schule des Sehens' verpflichtet: Die recht umfangreiche Sammlung an Statistiken und Vorausberechnungen bezieht sich neben Daten zur allgemeinen und speziellen Bevölkerungs- und Altersentwicklung in erster Linie auf ökonomische Sachverhalte.⁹⁹

Die Betrachtung des gesellschaftlichen Alter(n)s aus vorrangig ökonomischer Perspektive ist nun allerdings ein Merkmal unserer gegenwärtigen, kapitalistisch geprägten Gesellschaft, von der Peter Gross behauptet, dass deren spezifische Sichtweise auf den demografischen Wandel zu einer grundlegend defizitorientierten Beurteilung führen würde: „Exakt diesen Eindruck hat man angesichts der häufig geradezu hysterisch anmutenden Sorgen, die man sich in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich über die ökonomischen Folgen der demografischen Entwicklung macht. In einer beunruhigenden Weise macht sich ein nur in ökonomischen Kategorien rechnender Materialismus breit.“¹⁰⁰ Vor dem Hintergrund einer anderen Zeit und Gesellschaft würden die Module und Anfragemasken des statistischen Informationssystems 'Gerostat' anderen Fragestellungen folgen – unter der Voraussetzung, dass es diese Statistiken dann überhaupt gäbe bzw. sie für notwendig erachtet würden. Ausschlaggebend für unser Sehen und Beurteilen ist die jeweils dominierende diskursive Hintergrundkodierung, der kulturelle Kontext unserer Existenz.

Der dominierende Sichtweise, welche die Welt formt und von ihr geformt wird – in unserem Fall ist es der vorherrschende Bevölkerungsdiskurs und die mit ihm verbundenen populären Altersbilder – ist überpersönlich und vollzieht sich in den meisten Fällen unbewusst. Etzemüller formuliert diesen Sachverhalt folgendermaßen: „Die Autoren sprechen eine Sprache, die nicht die originär ihre ist, auch wenn sie es glauben. Sie argumentieren nicht, sondern reproduzieren eine Sicht auf die Welt, die jenseits ihrer bewußten Wahrnehmung liegt. Sie beschreiben nicht die Welt, um sie zu formen, sondern vollziehen eine Form der Welt, die anschließend sie formt. Und genau das ist die diskursgeschichtliche Wahrheit eines Textes: Wie formatiert ist unsere Sicht der Welt, und welche Effekte hat das?“¹⁰¹ Die 'Schule des Sehens' ist diskursiv vorgeformt. Un- bzw. überpersönliche Diskurse geben unsere zumeist als individuell und bisweilen sogar als originell empfundene Sicht auf die Welt vor. Dabei sind diese Diskurse ihrerseits Produkte von Zeit und Ort: Sie sind kulturell bedingt und verursacht. Michel Foucault spricht in diesem Zusammenhang davon, die Diskursformationen mittels einer 'Archäologie des Wissens' zu entschlüsseln.¹⁰²

⁹⁸ Etzemüller 2007: 14.

⁹⁹ Diesbezügliche Module und Anfragemasken des 'Gerostat' sind etwa 'Sozioökonomische Merkmale' und 'Soziale Sicherung'. Vgl. GS 2012e.

¹⁰⁰ Gross/Fagetti 2008: 95.

¹⁰¹ Etzemüller 2007: 13f.

¹⁰² Vgl. Foucault 1981.

Hinsichtlich des gegenwärtigen Bevölkerungsdiskurses verweist Etzemüller auf dessen kulturgeschichtlichen Wurzeln, die er in den gesellschaftlichen Transformationsprozessen der Industrialisierung zu erkennen glaubt: *„Als die europäischen Gesellschaften noch weitgehend statisch waren, war von Bevölkerung noch kaum die Rede, höchstens als Ressource für die Macht der Fürsten, als Arbeitskräfte und als Soldaten. Als die Industrialisierung einsetzte und Gesellschaften allmählich als dynamisch erfahren wurden, da entstand auch das 'Bevölkerungsproblem'. Könnte es sich um eine 'Erfindung' handeln, einen Beschreibungsmodus, um für soziale Veränderungen, die man nicht in den Griff bekommt, wenigstens eine Ursache angeben zu können? Auffallend ist ja, daß der dominierende demographische Diskurs seit 100 Jahren als Wissenschaft der Angst daherkommt, denn es wird nichts weniger als die Apokalypse der westlichen Welt gepredigt. Aber existiert das beklagte demographische Verhalten tatsächlich in der tausendfach wiederholten Form des Niedergangs?“*¹⁰³

Etzemüller sieht in dem Wachstumsparadigma des gegenwärtigen Mehrheitsdiskurses eine mögliche Ursache für diese sich endlos wiederholenden Schilderungen apokalyptischer Schreckensszenarien: *„Eine nicht anpassungsfähige Gesellschaft setzt ausschließlich auf Fortschritt, aber eine demographische Entwicklung durchkreuzt diese Bewegung und ruiniert die auf Wachstum geeichten sozialen Institutionen. Dann muß in erster Linie die demographische Katastrophe beschworen werden, um die Kinderzahl in die Höhe zu treiben und das Wachstum sichern zu können, ohne das Wachstumsparadigma in Frage stellen zu müssen.“*¹⁰⁴ Das Wachstumsparadigma des hegemonialen gesellschaftlichen Diskurses schlägt sich nieder in dem vom überkommenen Arbeitsethos geprägten Ausformungen der Leistungsgesellschaft, die angesichts des offensichtlichen 'Endes der (Erwerbs-)Arbeit' bzw. der Vollbeschäftigung¹⁰⁵ zunehmend an Glaubwürdigkeit verliert.¹⁰⁶ Der Anspruch auf Leistung, Vollzeiterwerbsarbeit und daraus resultierendem (verdientem?) Wachstum spiegelt sich nicht zuletzt in den derzeit verbreiteten Aktivitätstheorien gerontologischen Empowerments ebenso wie in den populären Diskursen zu Vollbeschäftigung, Erwerbsarbeit und den damit verbundenen diskreditierenden mehrheitsgesellschaftlichen Diskursen über Arbeitslosigkeit und Arbeitslose, die trotz mehrheitlicher Schuldlosigkeit an der eigenen Misere, nur allzu oft mit dem dummdreisten Vorwurf der Arbeitsscheue und Faulheit belegt werden, wider.¹⁰⁷

Im Zusammenhang mit dieser in der gegenwärtigen deutschen Mehrheitsgesellschaft populären Diskursformation erklärt sich auch die Instrumentalisierung demografischer Vorausberechnungen, wie sie Ebert und Kistler bemerken und schlüssig belegen.¹⁰⁸ Den beiden Sozialökonominnen zufolge würden die gebetsmühlenartig wiederholten und medial aufbereiteten demografischen Prognosen, welche Überalterung und allgemeine Bevölkerungsabnahme drastisch ausmalen, der Legitimation bestimmter unliebsamer Reformen, Einsparungen und Kürzungen im sozialen Bereich dienen. So würden etwa unter der Aussicht auf einen baldigen Arbeitskräftemangel auf dem deutschen

¹⁰³ Etzemüller 2007: 12.

¹⁰⁴ Etzemüller 2007: 12.

¹⁰⁵ Rifkin 1995.

¹⁰⁶ Vgl. dazu Engler 2005.

¹⁰⁷ Vgl. dazu beispielsweise die vom amtierenden FDP-Außenminister Guido Westerwelle im Februar 2010 initiierte Grundsatzdebatte über den Sozialstaat und die durch ihn geäußerten massiven Vorwürfe an ALGII-Empfänger.

¹⁰⁸ Vgl. Ebert/Kistler 2007.

Arbeitsmarkt, der sich aus dem prognostizierten Bevölkerungsschwund ergeben würde, Hartz-IV-Reformen und allgemeine Einsparungen auf dem sozialen Sektor begründet werden. Dass diese Aussichten alles andere als streng wissenschaftlich begründbar sind – beispielsweise insofern, als dass der vermeintliche und auf längerer Sicht durchaus unglaubliche Arbeitskräftemangel (Stichwort 'anhaltende Automatisierung der Arbeitsprozesse') ja auch aus dem Ausland gedeckt werden könnte – würde bei derartigen Aussagen schlicht unterschlagen werden: *„Immer häufiger werden demographische Bevölkerungsvorausberechnungen zur Begründung von scheinbaren politischen Reformzwängen im Bereich der sozialen Sicherungssysteme, aber auch des Arbeitsmarktes herangezogen.“*¹⁰⁹ Die Autoren sprechen in diesem Zusammenhang treffend von 'demographischen Mythen', die von wirklichen Ursachen ablenken sollten: *„Solche irreführenden Zukunftsszenarien, die unhinterfragt in der Öffentlichkeit kursierend ein 'Eigenleben' entwickeln, werden dann dazu herangezogen, die angebliche Zwangsläufigkeit von politischen Reformen zu begründen. Dabei lenken die Protagonisten, wie hier am Beispiel eines angeblich bald bevorstehenden Mangels an Arbeitskräften gezeigt, von den wirklichen, zu einem guten Teil verteilungspolitischen, Ursachen der Arbeitslosigkeit und der leeren Sozialkassen ab – Ursachen, die nun wirklich nichts mit der Demographie zu tun haben.“*¹¹⁰ Ebert und Kistler nehmen hier den kritischen Gegendiskurs ein, der den Unheil unkenden (staatlich geförderten) Agenten demografischer Apokalyptik ausbeuterische Absichten bei der Inszenierung falscher Tatsachen bzw. Ausdeutungspraktiken vorwirft. Ginge man allerdings in Anlehnung an Foucaults Diskursanalyse von der Un- bzw. Überpersönlichkeit und mehrheitlichen Unbewusstheit diskursiver Formationen aus – wie es beispielsweise Etzemüller tut – würde man die Instrumentalisierungen der Politiker und Arbeitgeberverbände als diskursive Äußerungen einer gegenwärtig vorherrschenden neoliberalen und leistungsorientierten 'Schule des Sehens' erkennen.

Vor dem Hintergrund der kulturell-diskursiven Einbettung der aktuellen Bevölkerungsdebatte und der damit verbundenen politischen Instrumentalisierung fragt Peter Gross: *„Braucht unsere schnelllebige, fortschrittsbeseelte und überhitzte Gesellschaft vielleicht eine Verlangsamung? Nimmt die Überalterung der Gesellschaft ihr den Druck, unter dem sie und die Menschen in ihr zu zerspringen drohen?“*¹¹¹ Auch Etzemüller ruft zur Befreiung von gewohnten Sichtweisen auf. Der konstruierte Kern derartiger Bilder und Lesarten müsse erkannt werden. Seiner Auffassung zufolge bietet eine diskursanalytische Perspektive auf die unter dem ausschließlichen Aspekt der Apokalypse und des Defizits diskutierte Bevölkerungsentwicklung und Überalterung der Gesellschaft Einsicht in die verdeckten kulturgeschichtlich gewachsenen Formationsprinzipien des Bevölkerungsdiskurses: *„Kann man bevölkerungspolitische Lösungen erst denken, wenn man das biologische Altern endlich einmal nicht mehr als demographische Vergreisung beklagt? Dazu muß man sich aber der verborgenen Mechanismen klar werden, man muß bewußt zu sehen versuchen, was man bisher unbewußt gesehen hat, man muß als historisch gewachsen analysieren, was bislang wie Natur erschien.“*¹¹² Eine derartige dekonstruktivistische Sichtweise eröffnet eine differenzielle Perspektive auf die demografische Entwicklung, die Chancen und

¹⁰⁹ Ebert/Kistler 2007: 57.

¹¹⁰ Ebert/Kistler 2007: 58.

¹¹¹ Gross/Fagetti 2008: 22. Der hier vertretene Gegendiskurs zum Schreckensszenario des demografischen Wandels findet sich mittlerweile in einer Vielzahl von wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Publikationen, beispielsweise bei Hondrich 2007.

¹¹² Etzemüller 2007: 16.

Möglichkeiten in den Vordergrund rückt, anstatt den immerwährenden Untergang zu prophezeien und damit wohl möglich herbeizureden: *„Wenn es gelingt, die verdeckten Formationsprinzipien des Bevölkerungsdiskurses sichtbar zu machen, dann ist man vielleicht in der Lage, das Verhältnis zwischen Gesellschaft und Demographie anders zu diskutieren – mit sehr viel mehr Gelassenheit.“*¹¹³

Indem man den demografischen Wandel und die mit ihm verbundenen Altersbilder im Hinblick auf ihre diskursiv gegründete 'Schule des Sehens' betrachtet und diese als historisch gewachsen und kulturabhängig begreift, wird man sich auch der diesbezüglichen weitreichenden kulturellen Plastizität bewusst. Das Wissen um die Formbarkeit kulturell geprägter Denk- und Sichtweisen eröffnet die Möglichkeit einer gezielten Einflussnahme hin zu einer differenziellen Sicht auf demografischen Wandel, Alter(n) und Hochaltrigkeit, welche auch positive Aspekte ins Auge fasst, anstatt sich in einseitigen Horrorszenarien zu ergehen.

¹¹³ Etzemüller 2007: 16.

5. QUELLENKORPUS – Auswahl und Auswertungsinstrumentarium

„L'âge des illusions est passé.“¹

Bilder des (hohen) Alters werden im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit vor dem Hintergrund alltagskultureller Ausprägungen untersucht, die sich in populären Altersratgeberliteraturen der Gegenwart finden lassen. Jene Quellen erlauben durch ihre breitenwirksame Popularität ein alltagsgeschichtliches Bild öffentlicher Meinung, die 'gefilterte', das heißt wissenschaftliche Materialien in dieser Weise nicht zu bieten imstande sind (vgl. 1.1.1). Thema des folgenden Kapitels sind Auswahl (Quellenkorpus) sowie Auswertungsinstrumentarium (Methoden) der Quellen. In einem ersten Teilkapitel (5.1) werden einerseits die Kriterien sowie die Verfahren der Auswahl (5.1.1), andererseits die auf dieser Grundlage ausgewählten Quellen selbst (5.1.2) beschrieben. Dies geschieht im besonderen Hinblick auf die umfängliche Diversität der verwendeten Quellengattungen, welche verschiedene Monographien, Periodika, aber auch andere Quellen – beispielsweise aus dem Internet – umfasst. Im daran anschließenden Teilkapitel (5.2) werden die Methoden bzw. Auswertungsverfahren erörtert, die bei der Untersuchung und Analyse des Quellenmaterials zur Anwendung gebracht wurden.

5.1 Korpusbildung – Auswahl der Quellen

Die Auswahl der Quellen wurde auf der Grundlage bestimmter Kriterien und Merkmale getroffen, die an dieser Stelle näher erläutert werden sollen. Darüber hinaus werden die mit den Auswahlkriterien unmittelbar in Zusammenhang stehenden Verfahrensweisen der Quellenauswahl zur Darstellung kommen (5.1.1). Im Anschluss daran wird das der vorliegenden Untersuchung zugrunde liegende Quellenmaterial im Einzelnen und im besonderen Hinblick auf differente Quellengattungen und damit verbundene Kategorisierungen und Untergruppen vorgestellt und beschrieben (5.1.2).

5.1.1 Kriterien der Auswahl

Die Auswahl der Quellen erfolgte anhand von fünf Kriterien.² Diese wurden in Bezug auf Forschungsgegenstand, Fragestellung sowie in Zusammenhang mit theoretischen Vorüberlegungen und explorativen Materialsichtungen entwickelt. Auf Grundlage dieser Korpuszusammensetzung soll der populärmediale Altersdiskurs der Ratgeberliteraturen in seiner Multiperspektivität erfasst werden. Die fünf Auswahlkriterien der Korpusbildung stellen sich im Einzelnen folgendermaßen dar:

1.) *Textart*: Der Quellenkorpus besteht – gemäß Forschungsgegenstand und Forschungsfrage – vorrangig aus Monographien und Periodika der Ratgeber- und Altersratgeberliteratur. Daneben wurden auch eine Anzahl ergänzender Literaturen in den Korpus integriert (vgl. 5.1.2.2), um dieserart Einblick in das breite Spektrum populärer Altersbilder zu erhalten und diese in Beziehung zum Forschungsgegenstand zu setzen.

¹ *Vom Unterschiede der Lebensalter*. Schopenhauer zit. n. Rentsch/Vollmann 2012: 78.

² Die Auswahlkriterien der Quellen wurden gemeinsam mit meinem Kollegen Heinrich Grebe erarbeitet. Vgl. Grebe 2010: 191.

2.) *Thematische Ausrichtung:* Der Quellenkorpus umfasst insbesondere solche Literaturen, die das Thema Alter(n), insbesondere das hohe Alter sowie dessen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit thematisieren.

3.) *Untersuchungs(zeit)raum:* Der Fokus der Untersuchung richtet sich auf deutschsprachige Literaturen, die in den Jahren 1990 bis 2009 veröffentlicht wurden. Neben Publikationen deutschsprachiger Autoren wurden einige populäre und auflagenstarke Übersetzungen aus anderen Sprachen in den Korpus integriert, insofern sich diese auch hierzulande durch besondere Bekanntheit und Verbreitung auszeichnen. Um der historischen Entwicklung sowie der Diversität des Forschungsgegenstandes Rechnung zu tragen, sind neben Publikationen aus dem oben angegebenen Zeitfenster eine Anzahl älterer Literaturen in den Quellenkorpus mit aufgenommen worden.

4.) *Popularität und Landläufigkeit:* Untersucht werden in erster Linie populäre und allgemeinverständliche Literaturen. Dazu zählen insbesondere Bestseller der Altersratgeberliteratur sowie auflagenstarke Ratgeberzeitschriften. Stichprobenhaft und ergänzend werden auch Beiträge aus auflagenschwachen Quelltexten berücksichtigt, um auf diese Weise dem Kriterium der angestrebten Diversität und Heterogenität des Untersuchungsmaterials zu entsprechen (s.u.). Neben der Auflagenstärke der Literaturen wurde ein weiteres Kennzeichen der Popularität bei der Auswahl der Quellen miteinbezogen: Oft greifen prominente Persönlichkeiten in die Diskussion um das (hohe) Alter ein. Beiträge solch einflussreicher und populärer Akteure sind bei der Zusammenstellung des Quellenkorpus besonders berücksichtigt worden. Die Popularität und Landläufigkeit des Untersuchungsmaterials wurde indes durch unterschiedliche Verfahrensweisen eruiert. So wurden bei der Auswahl der Ratgebermonographien insbesondere Bestsellerlisten herangezogen, die an verschiedenen Stellen veröffentlicht werden.³ Auch die Popularität der Ratgeberperiodika erschließt sich auf der Grundlage von Auflage und Reichweite der Magazine. Diese ist ebenfalls außerordentlich gut dokumentiert, da die Zeitschriften als Werbeträger fungieren und deshalb ein nicht unbeträchtliches ökonomisch begründetes Interesse an diesbezüglichen Informationen besteht. Insgesamt existieren mehrere Herangehensweisen, mittels derer die Popularität, das heißt die jeweilige Auflagenhöhe und Reichweite von Zeitschriften und Magazinen ermittelt werden kann. Für die Zusammenstellung der Periodika und Monographien des Quellenkorpus wurde neben den genannten Bestsellerlisten entweder eines oder mehrere der nachfolgend gelisteten Verfahren angewendet:

- Informationen der Verlage: Diese finden sich auf den Internetpräsentationen der Verlagsgesellschaften oder können telefonisch bei den zuständigen Mitarbeitern eingeholt werden. Dieses Verfahren stellt den direktesten Zugang zur Ermittlung der Popularität der Quellen dar und kann neben Zeitschriftenverlagen auch bei Buchverlagen angewendet werden.

³ Mit Bestsellern werden solche Handelsartikel (vor allem Monographien) bezeichnet, deren Verkaufszahlen überdurchschnittlich hoch sind und die statistisch durch Bestsellerlisten erfasst werden. Wichtige Bestsellerlisten für den deutschsprachigen Buchmarkt werden von *Focus*, *Der Spiegel* und *Buchreport* zur Verfügung gestellt (*Buchreport* liefert die Listen für verschiedene Magazine, darunter auch für *Der Spiegel*).

- 'Deutsche Media-Analyse' (MA): Diese Institution untersucht das Medien-Konsumverhalten in der Bundesrepublik Deutschland. Es handelt sich hierbei um die größte jährlich durchgeführte Medienanalyse in Deutschland, die im Internet eingesehen werden kann. Hinsichtlich der Verbreitung von Zeitungen und Zeitschriften existiert die Unterkategorie 'MA Pressemedien'.⁴
- 'Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse' (AWO): Die AWO wird herausgegeben vom Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag von etwa neunzig Medienanbietern (Verlage und TV-Sender). Neben der MA handelt es sich bei ihr um eine der wichtigsten, jährlich erscheinenden Analysen im Bereich populärer Medien in Deutschland.⁵
- 'Informationsdienst zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e.V.' (IVW): Der IVW wird getragen von der Werbeindustrie. Aufgabe ist die Bereitstellung valider Daten für die Leistungskapazität von Werbeträgern.⁶
- Social-Commerce-Versandhaus 'Amazon.de': Der Marktführer im Internet-Buchhandel stellt auf seiner Internetpräsentation Bestsellerlisten bei thematischer Suchanfrage zur Verfügung.⁷

Neben den beschriebenen zentralen Verfahren und Instanzen zur Ermittlung der Popularität und Landläufigkeit der Quellen wurden – namentlich bei der Auswahl der Monographien – eine Vielzahl ergänzender Strategien und damit verbundener Arbeitsschritte angestrengt. Insbesondere handelt es dabei um die Analyse von Pressemeldungen, Buchbesprechungen sowie Publikationslisten einschlägiger Ratgeberverlage nach relevanten Literaturen für den Korpus. Darüber hinaus finden sich in speziellen Internet-Foren und Online-Portalen für Senioren sowie in den diesbezüglichen Veröffentlichungen der Seniorenverbände sowie ähnlicher Institutionen und Interessengruppen⁸ ausführliche und hilfreiche Informationen zu aktuellen Publikationen des Altersratgebermarktes, die neben Angaben zu Autorenschaft, Inhalt und thematischer Ausrichtung auch Aufschluss über die Popularität der entsprechenden Medien erteilen.

5.) Diversität und Heterogenität: Altersratgeberliteraturen sind an unterschiedlichen funktionalen, inhaltlichen und stilistischen Konzepten orientiert und setzen sich mit verschiedenen Themen und Subthemen des (hohen) Alters aus unterschiedlicher Perspektive sowie auf der Grundlage diverser Hintergrundkodierungen auseinander. Diese multidimensionale Vielfalt wurde bei der Quellenauswahl berücksichtigt, indem möglichst unterschiedliche Literaturen in den Quellenkorpus aufgenommen wurden. Das geschah einerseits in formaler Hinsicht, indem verschiedene Quellenarten der Ratgeberliteratur, etwa Monographien, Periodika sowie andere Formen populärer Schriftquellen, in die Analyse miteinbezogen wurden – andererseits thematisch-inhaltlich, indem der

⁴ Siehe MA 2009e.

⁵ Siehe AWO 2009e.

⁶ Vgl. IVW 2009e.

⁷ Vgl. AZ 2009e, 2010e, 2012e.

⁸ Siehe etwa: ABS 2009e; BAGSO 2009e; BMFSFJ 2009e; FA 2009e; FFS 2009e; GW 2009e; JADU 2009e; JANUS 2009e; SIZ 2009e; SJ 2009e; SOL 2009e; SP 2009e; ST 2009e.

diesbezüglichen Diversität und Heterogenität der Texte bei der Auswahl Rechnung getragen wurde. Darüber hinaus wurde eine ausgeglichene Verteilung des Geschlechts der Autorenschaft intendiert. Eng verbunden mit der angestrebten thematisch-inhaltlichen Heterogenität und Diversität des Untersuchungsmaterials ist auch die Berücksichtigung verschiedener Zielgruppen: Diskurse der Hochaltrigkeit unterscheiden sich in Hinblick auf anvisierte Milieus. Hinsichtlich der Vielfalt der den Ratgeberquellen zugrunde liegenden Hintergrundkodierungen wurde ebenfalls darauf geachtet, möglichst unterschiedliche Literaturen in den Korpus zu integrieren: So sind beispielsweise Verlage und Redaktionen Dispositive, die verschiedene Positionen im Diskurs einnehmen (z.B. politische, moralische oder religiöse Orientierungen). Dieser Umstand ist bei der Korpusbildung berücksichtigt worden, indem Literaturen aufgenommen wurden, die in ihren Diskurspositionen differieren. Um eine möglichst vielseitige Quellengrundlage zu erhalten, welche der umfänglichen Diversität und Heterogenität des Forschungsgegenstandes Rechnung trägt, wurde sich der selben Verfahrensweisen wie bei der oben beschriebenen Ermittlung von Popularität und Landläufigkeit der Quellen bedient (s.o). Darüber hinaus wurden zwei weitere Techniken angewendet:

- Titelanalyse: Mittels der Analyse von 100 ausgewählten Altersratgebermonographien hinsichtlich thematischer Ausrichtung sowie Alter und Geschlecht von Autorenschaft und Zielgruppe konnte ein erster diesbezüglicher Eindruck des Forschungsgegenstandes gewonnen werden (vgl. 5.1.2.3 + 6.1).
- Thematisch-inhaltliche Kategorienbildung: Auf der Grundlage der beschriebenen explorativen Verfahrensweisen zur Ermittlung der Vielfalt des Untersuchungsgegenstandes wurden vier thematisch-inhaltliche Kategorien bei der Zusammenstellung der Monographien des zentralen Quellenkorpus gebildet, um dieserart das breite Spektrum der in den Altersratgeberliteraturen erörterten Inhalte und Ausrichtungen abzubilden und für die Untersuchung zu erschließen (vgl. 5.1.2.1).

5.1.2 Ausgewählte Quellen

Auf der Grundlage der im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Auswahlkriterien und Auswahlverfahren wurde für die Untersuchung ein breites Spektrum an Quellen zusammengestellt, das im Rahmen der folgenden Abschnitte zur näheren Darstellung kommt. Bei den ausgewählten Quellen handelt es sich gemäß Forschungsgegenstand, Fragestellung und Auswahlkriterien in erster Linie um aktuelle Monographien und Periodika der Ratgeber- und Altersratgeberliteratur. Als Altersratgeberliteraturen werden Bücher und Zeitschriften betrachtet, die gezielt alte und hochaltrige Menschen ansprechen und diese in Fragen der Lebensgestaltung und Lebensorientierung beraten wollen (vgl. 3.1). Daneben wurde eine Anzahl weiterer, nicht der Quellengattung Ratgeber zuzurechnenden Literaturen in den Korpus mit aufgenommen, sofern sich diese im laufenden Forschungsprozess in Bezug auf das Forschungsfeld als thematisch relevant erweisen sollten. Dazu gehören etwa Romane, Gedichte, Liedtexte, Internet-Quellen – sowie populärwissenschaftliche Sachliteraturen.

Der Pluralität, Diversität und Heterogenität des Untersuchungsmaterials wurde durch Dreiteilung des Quellenkorpus Rechnung getragen: Der 'zentrale Quellenkorpus' (5.1.2.1) bildet das Zentrum der Untersuchung. Er besteht aus 22 populären Altersratgebermonographien sowie einem umfangreichen Konvolut ausgewählter Artikel und Meldungen aus fünf auflagenstarken Ratgeberperiodika der Jahrgänge 1990 bis 2009. Die zweite Quellengruppe neben dem 'zentralen Quellenkorpus' besteht aus einer Vielzahl unterschiedlicher, im Rahmen der vorliegenden Arbeit als 'ergänzende Literaturen' bezeichneten Quellen (5.1.2.1). Es handelt sich dabei ebenfalls insbesondere um Ratgeber- und Altersratgeber, ferner finden sich dort die oben erwähnten relevanten Literaturen, die nicht der Quellengattung Ratgeber zuzurechnen sind. Die dritte Quellengruppe (5.1.2.3) besteht aus 100 Altersratgebermonographien und ist Untersuchungsgrundlage der Titelanalyse (vgl. 6.1). Nachfolgend werden die drei Quellengruppen im Einzelnen dargelegt und erörtert. Folgende Medien wurden für die Analyse zusammengestellt:

5.1.2.1 'Zentraler Quellenkorpus'

Der zentrale Quellenkorpus bildet – wie sein Name bereits nahelegt – das Zentrum des der vorliegenden Forschungsarbeit zugrunde liegenden Untersuchungsmaterials. Dies geschieht in zweierlei Hinsicht. Einerseits stellen die Quellen des zentralen Quellenkorpus das Gros der untersuchten Literaturen, andererseits handelt es sich bei ihnen auch um das Quellenmaterial, das zur Feinanalyse herangezogen wurde (vgl. 5.2). Der zentrale Quellenkorpus wurde auf der Grundlage der oben beschriebenen Kriterien und Auswahlverfahren zusammengestellt und findet sich im Anhang (I.1.). Er besteht gleichermaßen aus Monographien und Periodika der Altersratgeberliteratur.

Bei den Monographien (Anhang I.1.1) handelt es sich um 22 populäre Altersratgeber, insbesondere Bestseller und/oder Publikationen prominenter Autoren, die neben den oben erörterten Auswahlkriterien zwei weitere gemeinsame Merkmale aufweisen: Bis auf wenige Ausnahmen handelt es sich bei den Monographien des zentralen Quellenkorpus um Texte, welche sich der Thematik des Alter(n)s in allgemeiner Perspektive annehmen. Auf diese Weise wird eine größtmögliche thematisch-inhaltliche Vielfalt des für die Feinanalyse vorgesehenen Untersuchungsmaterials angestrebt, da allgemein gehaltene Literaturen naturgemäß ein reichhaltigeres Spektrum an populären Subthemen auf vergleichsweise kleinem Raum bereithalten. Spezifika der Altersratgeberliteratur, die einen oder wenige ausgewählte und eng umrissene Aspekte des weitläufigen Themenkomplexes Alter(n) thematisieren (z.B.: Wohnen im Alter, Demenz), wurden bei der Zusammenstellung des zentralen Quellenkorpus weitestgehend ausgespart.⁹ Sie finden sich im weiter unten dargelegten Quellenkorpus der ergänzenden Literaturen (vgl. 5.1.2.2).

Daneben wurde darauf geachtet, nur solche Literaturen in den zentralen Quellenkorpus zu integrieren, die sich an die Betroffenen selber (die Alt(ernd)en) richten. Hinsichtlich der fraglos signifikanten Altersratgebermonographien für Angehörige und Pflegepersonal ist daher ebenfalls auf den Quellenkorpus der ergänzenden Literaturen zu verweisen. Wie

⁹ Bei den wenigen Ausnahmen handelt es sich um Brunowsky 2008; Schmitt/Homm 2008; Terzani 2008; Westheimer/Lehu 2008. Diese Literaturen wurden deshalb in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen, weil es sich bei ihnen einerseits um äußerst populäre Publikationen handelt (Bestseller) und andererseits, da dieserart dem Auswahlkriterium der Diversität und Heterogenität der Quellen entsprochen wurde.

oben bereits angedeutet (vgl. 5.1.1), wurde auf der Grundlage der im Rahmen der explorativen Phase der Materialsichtung gewonnenen Erkenntnisse – zu der maßgeblich auch die weiter unten beschriebene Titelanalyse von 100 Altersratgebermonographien zählt (vgl. 5.1.2.3 + 6.1) – vier thematisch-inhaltliche Kategorien bei der Zusammenstellung der Monographien des zentralen Quellenkorpus gebildet, um auf diese Weise das breite Spektrum der in den Altersratgeberliteraturen erörterten Inhalte und Ausrichtungen adäquat abzubilden und für die Untersuchung zu erschließen. Den vier unmittelbar aus dem Quellenmaterial hervorgegangenen thematisch-inhaltlichen Kategorien wurde jeweils eine gewisse Anzahl populärer Altersratgeberliteraturen zugeordnet, insofern sich diese auch hinsichtlich der übrigen, oben dargelegten Auswahlkriterien als relevant erwiesen hatten. Da es sich bei den vier Kategorien um Idealtypen handelt, ist indes darauf hinzuweisen, dass es bei den konkreten Quellen zu Überschneidungen bzw. Doppelungen hinsichtlich ihrer jeweiligen Kategorisierung kommen kann:

- Lebensweltlich-individuell ausgerichtete Monographien: Hierbei handelt es sich um Altersratgeberliteraturen, die insbesondere auf der Grundlage von persönlichem Erfahrungswissen Handlungsanweisungen für den Umgang mit dem Alter(n) bereithalten.¹⁰
- Gesellschaftspolitisch-sozialwissenschaftlich ausgerichtete Monographien: Hierzu sind solche Altersratgeberliteraturen zu zählen, die sich der Thematik des Alter(n)s vorrangig aus gesellschaftspolitischer und sozialwissenschaftlicher Perspektive annähern.¹¹
- Naturwissenschaftlich-biologistisch ausgerichtete Monographien: Dabei handelt es sich um Altersratgeberliteraturen, die sich mit der Thematik des Alter(n)s in erster Linie aus einer naturwissenschaftlich-biologistischen Perspektive auseinander setzen.¹²
- Spirituell-religiös ausgerichtete Monographien: Zu dieser Quellengruppe sind solche Altersratgeberliteraturen zu rechnen, die sich der Thematik des Alter(n)s insbesondere aus einer spirituell-religiösen Perspektive nähern.¹³

Mittels der beschriebenen Verfahrensweisen konnte eine geeignete Auswahl an Altersratgebermonographien für den zentralen Quellenkorpus zusammengestellt werden. Hinsichtlich der Periodika des zentralen Quellenkorpus (Anhang I.1.2) wurde in ähnlicher Weise verfahren, um eine für die Analyse relevante Auswahl an Zeitschriftenpublikationen der Altersratgeberliteratur zu erhalten. Auch hier wurden die fünf beschriebenen Auswahlkriterien – Textart, thematische Ausrichtung, Untersuchungs(zeit)raum, Popularität und Landläufigkeit sowie Diversität und Heterogenität – zur Anwendung gebracht. Um das breite Spektrum populärer (Alters-)Ratgeberliteratur abzubilden, wurden auf der Grundlage einer eingehenden Materialsichtung auch im Fall der Periodika des

¹⁰ Es handelt sich um folgende Altersratgebermonographien des zentralen Quellenkorpus: Bovenschen 2006; Brunowsky 2008; Krollpfeiffer 2005; Rethel 2010; Vogel/Rygiert 2009; Wimmer 2006.

¹¹ Es handelt sich um folgende Altersratgebermonographien des zentralen Quellenkorpus: Biberti/Scherf 2009; Füller/Keller 1999; Gross/Fagetti 2008; Scherf 2006; Wiederkehr 2008.

¹² Es handelt sich um folgende Altersratgebermonographien des zentralen Quellenkorpus: Berben 2005; Karg 2003; Schmitt/Homm 2008; Strunz 2003; Westheimer/Lehu 2008.

¹³ Es handelt sich um folgende Altersratgebermonographien des zentralen Quellenkorpus: Abeln/Kner 2003; Alpert 2001; Estés 2007; Grün 2008; Kässmann 2009; Terzani 2008.

zentralen Quellenkorpus vier verschiedene Kategorien gebildet:

- Apotheken-Magazine: Unter dieser Quellengruppe sind Ratgeberzeitschriften zu verstehen, die in den Apotheken als Mittel der Kundenbindung kostenlos an die Kundschaft verteilt werden. Diese in vielen Fällen äußerst auflagenstarken Periodika zeichnen sich durch eine hohe Popularität aus und beinhalten eine Vielzahl von Artikeln und Meldungen zur Thematik des Alter(n)s.¹⁴
- Magazine der Senioren-Verbände: Zu dieser Quellengruppe gehören solche Zeitschriften, die von Senioren-Organisationen und Interessenvertretungen herausgegeben werden und sich als Medium der Beratung und Lobbyarbeit verstehen.¹⁵
- Magazine der Krankenkassen: Bei dieser Quellengruppe handelt es sich um Ratgeberzeitschriften, die von den gesetzlichen Krankenkassen an ihre Mitglieder abgegeben werden. Neben Gesundheitsthemen finden sich zahlreiche Artikel und Meldungen zur Thematik des Alter(n)s.¹⁶
- Kommerzielle Lifestyle-Magazine für Senioren: Diese Quellengruppe erlebt insbesondere etwa seit der Jahrtausendwende eine umfängliche Konjunktur. Es handelt sich dabei um Zeitschriften der Altersratgeberliteratur, die sich der Thematik des Alter(n)s aus einer vorrangig konsum- und lebensstilorientierten Perspektive nähern.¹⁷

Auf der Basis der oben dargelegten Kategorien sowie der bereits im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Auswahlkriterien und Auswahlverfahren wurden insgesamt fünf Periodika in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen, die – da es sich im Gegensatz zu den oben beschriebenen 22 Monographien um eine überschaubare Anzahl handelt – im Folgenden einzeln zur Darstellung gebracht werden sollen:

1) *Apotheken Umschau* (AU): Bei der pro Heftausgabe gegenwärtig etwa 80 bis 100 Seiten umfassenden *Apotheken Umschau*¹⁸ handelt es sich um ein populärwissenschaftliches Ratgebermagazin, das seit 1956 mit zweiwöchentlicher Erscheinungsweise vom Wort & Bild Verlag herausgegeben wird und nach dessen eigenen Angaben das meistgelesene Gesundheitsmagazin des deutschen Pressemarktes darstellt.¹⁹ Das thematische Spektrum wird auf der Internetpräsentation des Verlages folgendermaßen beschrieben: „*Das [...] Magazin steht für fundierten Medizin- und Wissenschaftsjournalismus, der neben großen Reports über Volkskrankheiten wie Diabetes oder Krebs auch alltägliche und saisonal wiederkehrende Gesundheits- und Ratgeberthemen aufgreift. So informiert die Apotheken Umschau seine Leserinnen und Leser zu allen wichtigen Themen rund um die Gesundheit, gibt wertvolle Ratschläge und vermittelt aktuelles medizinisches Wissen auf seriöse, fachlich kompetente und allgemein verständliche Weise. Sie zeigt damit immer wieder neue Wege auf, gesünder zu leben.*“²⁰

¹⁴ Es handelt sich um folgende Altersratgeberperiodika des zentralen Quellenkorpus: *Apotheken Umschau* (AU); *Senioren Ratgeber* (SR).

¹⁵ Es handelt sich um folgende Zeitschrift des zentralen Quellenkorpus: *BAGSO-Nachrichten* (BO).

¹⁶ Es handelt sich um folgende Zeitschrift des zentralen Quellenkorpus: *BARMER-Magazin* (BA).

¹⁷ Es handelt sich um folgende Zeitschrift des zentralen Quellenkorpus: *Lenz / Plus Magazin* (L).

¹⁸ Die *Apotheken Umschau* verfügt über eine eigene Homepage. Online einsehbar unter APO 2009.

¹⁹ Vgl. AU 08-2005 B(06); WUB/AU 2009e.

²⁰ WUB/AU 2009e.

Nach Angaben unabhängiger Medienanalysen betrug die monatliche Auflage der *Apotheken Umschau* im Erscheinungsjahr 2009 insgesamt 9,63 Millionen Exemplare. Die ungleich höhere monatliche Reichweite der Zeitschrift wurde im gleichen Jahr mit 19,97 Millionen Lesern beziffert.²¹ Damit gehört das Magazin zu den deutschlandweit populärsten Zeitschriftenpublikationen überhaupt. Hinsichtlich ihrer Verteilungsweise ist anzumerken, dass die nur teilweise durch Werbeanzeigen finanzierte *Apotheken Umschau* von den Apotheken beim Wort & Bild Verlag eingekauft und als Instrument der Kundenbindung an die Kundschaft gratis weiterverteilt wird. Obgleich es sich bei der *Apotheken Umschau* nicht ausdrücklich um eine Zeitschrift der Altersratgeberliteratur handelt, sondern um ein populärwissenschaftliches Gesundheitsmagazin, das sich an verschiedene Altersgruppen richtet, ist die Leserschaft mehrheitlich den älteren Generationen zuzurechnen. Darauf verweist auch Peter Kanzler, einer der beiden Chefredakteure der *Apotheken Umschau* in einem Interview mit dem *Hamburger Abendblatt*: „Wir machen gesundheitliche Aufklärung für ein breites Publikum. Das kommt an. Unsere Auflage ist innerhalb der letzten fünf Jahre um drei Millionen gestiegen [...]. Uns spielt in die Hände, dass die Menschen immer älter werden“, sagt Peter Kanzler. Ab einem bestimmten Alter wird Gesundheit eben zu dem Gesprächsthema.“²² Die inoffizielle Zielgruppe hat der Zeitschrift den Beinamen 'Rentner-Bravo' beschert²³ und macht sie – nicht zuletzt auch aufgrund ihrer weitreichenden Popularität sowie ihrer umfänglichen und multidimensionalen Thematisierung des dritten und vierten Lebensalters – zu einer geeigneten Quelle für den zentralen Quellenkorpus. Für den Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 (einschließlich einer Ausgabe aus dem Jahr 2010)²⁴ konnten insgesamt 464 verschiedene Heftausgaben der *Apotheken Umschau* in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen werden (Anhang I.1.2.1).

2) *BAGSO-Nachrichten* (BO): Bei den pro Heftausgabe gegenwärtig etwa 50 bis 60 Seiten umfassenden *BAGSO-Nachrichten*²⁵ handelt es sich um das seit 1992 vierteljährlich im Baumeister Verlag erscheinende zentrale Publikationsorgan der 'Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen' (BAGSO e.V.).²⁶ Die Auflagenhöhe der einzelnen Heftausgaben – welche in einem Telefonat mit der Redaktion im Mai 2008 mit etwa 10.000 bis 15.000 Exemplaren angegeben wird²⁷ – ist zwar vergleichsweise gering, indes macht sowohl die breite thematische Ausrichtung dieses Seniorenmagazins sowie sein Selbstverständnis als Sprachrohr der Seniorenverbände es zu einer geeigneten Quelle für die vorliegende Untersuchung. Die 1989 gegründete BAGSO, die ihren Sitz in Bonn hat, versteht sich als Lobby bzw. Interessenvertretung alter Menschen in der Bundesrepublik Deutschland. Im Jahr 2012 vereinen sich unter ihrem Dach über hundert Organisationen, Verbände und Initiativen der freien Altenarbeit. Erste Vorsitzende ist seit 2009 Ursula Lehr, ehemalige Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Die BAGSO umreißt ihren gesellschaftlichen Auftrag 2012 im Rahmen ihrer Internetpräsentation folgendermaßen: „Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. ist die Lobby der älteren

²¹ Vgl. AWA 2009e sowie IVW 2009e (III). Zum Vergleich: Die Auflage der *Bild-Zeitung* umfasst im gleichen Jahrgang etwa 3,33 Millionen Druckexemplare. Vgl. IVW 2009e (III).

²² HA 2008e.

²³ Vgl. etwa HA 2008e.

²⁴ Dabei handelt es sich um folgende Ausgabe: AU 10-2010 A.

²⁵ Der vollständige Name der Zeitschrift lautet 2012: *BAGSO-Nachrichten. Das Magazin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen*.

²⁶ Vgl. BAGSO 2009e.

²⁷ Telefonat mit der Redaktion der *BAGSO-Nachrichten* (Frau Lenz) am 30. 05.2008. Zur Reichweite der Zeitschrift existieren leider keine Daten.

*Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Wir vertreten deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei wir die nachfolgenden Generationen immer im Blick haben. Darüber hinaus zeigen wir durch unsere Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.*²⁸ Der letzte Satz des Zitats offenbart nicht zuletzt auch die Funktion der *BAGSO-Nachrichten* als Altersratgebermedium. Themen des Heftes sind insbesondere Gesundheit, Altenpflege, Recht, Freizeitgestaltung, Altenprojekte sowie Altersvorsorge. Für den Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 konnten die Heftausgaben ab dem Jahr 1993 eingesehen werden, einerseits da das Magazin erst seit 1992 publiziert wird, andererseits weil die im Rahmen der vorliegenden Untersuchung genutzten Archivbestände erst ab dem Jahrgang 1993 einsetzen.²⁹ Insgesamt konnten 64 verschiedene Heftausgaben der *BAGSO-Nachrichten* aus den Jahren 1993 bis 2009 in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen werden (Anhang I.1.2.2).

3) *BARMER-Magazin* (BA): Das *BARMER-Magazin*³⁰ erscheint seit 1992 vierteljährlich mit einem Umfang von etwa 30 bis 50 Seiten pro Heftausgabe im Eigenverlag, wobei der Druck durch die 'Burda GmbH' in Offenburg übernommen wird. Bei der Zeitschrift handelt es sich um das Kundenmagazin der seit Anfang 2010 unter dem Namen 'BARMER GEK' eingetragenen, mit über acht Millionen Versicherten deutschlandweit größten Krankenkasse der gesetzlichen Krankenversicherung. Die gegenwärtige Organisationsstruktur entstand aus der Vereinigung der 'Barmer Ersatzkasse BEK' (gegründet 1884) mit der 'Gmünder Ersatzkasse GEK' (gegründet 1878). Bis Ende 2009 handelte es sich bei der BEK um eine bundesunmittelbare rechtsfähige Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung.³¹ Das Magazin fungiert als Informationsorgan der Krankenkasse. Es enthält neben Informationen in eigener Sache auch einen umfangreichen Ratgeberteil (Gesundheitsratgeber), der nicht zuletzt auch zahlreiche Artikel und Meldungen zur Thematik des Alter(n)s bereithält. Dabei handelt es sich insbesondere um Texte zur Altenpflege (Pflegeversicherung), aber auch andere Subthemen werden in der Zeitschrift behandelt (Sport und Fitness im Alter, dementielle Erkrankungen, Wohnen im Alter etc.). Der Fokus des *BARMER-Magazins* ist in erster Linie auf Themen der gesunden Lebensführung ausgerichtet. Auflage und Reichweite der Zeitschrift konnten leider nicht ermittelt werden. Allerdings macht der Sachverhalt, dass es sich um die Kundenzeitschrift der deutschlandweit größten Krankenkasse handelt, das *BARMER-Magazin* zu einer hinsichtlich Popularität und Landläufigkeit bedeutenden Quelle, die aus diesem Grund sowie aufgrund ihrer beschriebenen thematischen Ausrichtung in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen wurde. Für den Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 konnten die Heftausgaben ab dem Jahr 1993 eingesehen werden. Insgesamt konnten 72 verschiedene Heftausgaben des *BARMER-Magazins* aus den Jahren 1993 bis 2009 in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen werden (Anhang I.1.2.3).

4) *Lenz / Plus Magazin* (L): Bei dieser Zeitschrift handelt es sich um ein seit dem Jahr 2000 im Bayard Media Verlag monatlich erscheinendes kommerzielles Lifestyle-Magazin, das sich vornehmlich an die Zielgruppe der 'jungen Alten' richtet.³² Der aktuelle Umfang

²⁸ BAGSO 2012e.

²⁹ Alle Heftausgaben ab dem Jahr 1993 sind im Online-Archiv der BAGSO einsehbar: BAGSO 2009e.

³⁰ Der vollständige Name der Zeitschrift lautet 2012: *Barmer. Das aktuelle Gesundheitsmagazin*.

³¹ Vgl. BARMER 2012e.

³² Der Name der Zeitschrift ändert sich über den Untersuchungszeitraum. Der aktuelle Name lautet *Plus Magazin*.

einer Heftausgabe beträgt etwa 100 Seiten, wobei die Auflagenhöhe für das Jahr 2007 mit etwa 147.459 Druckexemplaren angegeben wird.³³ In der Zeitschrift finden sich insbesondere Beiträge zu Gesundheit, Reisen, Wellness, Beauty, Fitness, daneben auch zahlreiche Interviews mit (alternden) Prominenten sowie vielfältige Artikel über unterschiedliche Themen des Alter(n)s. Es existiert auch eine Homepage zum Magazin.³⁴ Obwohl *Lenz / Plus Magazin* kaum Beiträge zur Hochaltrigkeit und diesbezüglicher Subthemen aufweist, wurde es aufgrund des oben beschriebenen Auswahlkriteriums der angestrebten Diversität und Heterogenität des Untersuchungsmaterials in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen. Darüber hinaus sollte auch der Sachverhalt der Absenz bestimmter Themen in den untersuchten (Alters-)Ratgeberquellen in Deutung und Analyse miteinbezogen werden. Die Zeitschrift steht im Quellenkorpus exemplarisch für den seit etwa der Jahrtausendwende stark anwachsenden Markt an kommerziellen Lifestyle-Magazinen, der sich an die aktive und konsumfreudige Zielgruppe der sogenannten 'jungen Alten' bzw. 'Golden-' oder 'Best Ager' richtet.³⁵ Für den Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 konnten die Heftausgaben ab dem Jahr 2001 eingesehen werden, da die im Rahmen der vorliegenden Untersuchung genutzten Archivbestände erst ein Jahr nach der Erstausgabe im Jahr 2000 einsetzen. Insgesamt konnten 89 verschiedene Heftausgaben aus den Jahren 2001 bis 2008 in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen werden (Anhang I.1.2.4).

5) *Senioren Ratgeber* (SR): Bei der pro Heftausgabe etwa 80 Seiten umfassenden Zeitschrift *Senioren Ratgeber* handelt es sich (wie bei der *Apotheken Umschau*) um ein populärwissenschaftliches Ratgebermagazin, das seit 1978 vom Wort & Bild Verlag herausgegeben wird. Nach Angaben des Wort & Bild Verlags beträgt die monatliche Auflage des Magazins im Jahr 2009 insgesamt 1,86 Millionen Druckexemplare. Die Reichweite wird für das gleiche Jahr mit 4,87 Millionen angegeben.³⁶ Im Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 erscheint das Magazin, das als Mittel der Kundenbindung von den Apotheken gratis an ihre Kundschaft abgegeben wird, anfänglich in zweimonatlicher Erscheinungsweise. Ab Dezember 1992 erscheint der *Senioren Ratgeber* dann monatlich. Thematisch behandelt die Zeitschrift ähnliche Themenfelder wie die *Apotheken Umschau* (Gesundheit, Wohnen, Alltag, Reisen, Finanzen etc.). Eine Besonderheit besteht indes in der expliziten Zielgruppenausrichtung auf das dritte und vierte Lebensalter, die sich auch in den Artikeln und Meldungen niederschlägt. Der *Senioren Ratgeber* verfügt auch über einen Internet-Auftritt, der reichhaltige Informationen zu folgenden Themen bereit hält: 'Aktiv leben', 'Gesundheit', 'Ernährung', 'Geistig Fit', 'Wohnen & Pflege', 'Recht & Finanzen'.³⁷ Für den Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 konnten insgesamt 216 verschiedene Heftausgaben in den zentralen Quellenkorpus aufgenommen werden (Anhang I.1.2.5).

Aus Gründen der Übersicht wird in der vorliegenden Forschungsarbeit indes durchgehend der Gründungsname des Magazins verwendet: *Lenz*.

³³ Vgl. IVW 2007e (II).

³⁴ Vgl. LENZ 2009e.

³⁵ Dazu gehören beispielsweise folgende Printmedien: *Beste Jahre Magazin* (erscheint seit 2007); *Go longlife! Ab 50 erst jung!* (erscheint seit 2000); *Rubin. Das Seniorenmagazin* (erscheint seit 2007).

³⁶ Vgl. WUB/SR 2009e.

³⁷ SR 2012e.

5.1.2.2 'Ergänzende Literaturen'

Neben den im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen (Alters-)Ratgeberliteraturen des zentralen Quellenkorpus wurde ein weites und heterogenes Feld diverser ergänzender Literaturen in die Untersuchung miteinbezogen (Anhang I.2). Die Quellengruppe der ergänzenden Literaturen besteht aus einer Vielzahl unterschiedlicher, vornehmlich populärer Schriftquellen, die im Folgenden hinsichtlich ihrer grundlegenden Merkmale näher erläutert werden sollen. Generell kann zwischen Printmedien (Anhang I.2.1) und Internet-Quellen (Anhang I.2.2) unterschieden werden. Bei den Printmedien handelt es sich um Monographien sowie sonstige Literaturen – also etwa ausgewählte Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, Broschüren, Faltblätter etc. – die sich thematisch insbesondere mit Alter(n) und Hochaltrigkeit auseinander setzen. Auch bei der Zusammenstellung des Korpus der ergänzenden Literaturen kamen die oben beschriebenen fünf Auswahlkriterien in ihrer Mehrzahl zur Anwendung (vgl. 5.1.1). Die Kriterien 'Textart' (Auswahlkriterium 1) sowie 'Untersuchungs(zeit)raum' (Auswahlkriterium 3) fanden indes keine Beachtung. Umso mehr wurde bei der Auswahl der ergänzenden Literaturen dem Kriterium 'Diversität und Heterogenität' (Auswahlkriterium 5) Rechnung getragen.

Eingang in den Korpus der ergänzenden Literaturen fanden infolgedessen neben einer Vielzahl unterschiedlicher Ratgeber- und Altersratgeberliteraturen – wozu nicht zuletzt auch Spezifika der Altersratgeberliteratur (etwa zu den Themen Demenz oder Wohnen im Alter) sowie Ratgeber für Angehörige und Pflegepersonal zu zählen sind – auch andere, vornehmlich populäre Texte, die nicht dem Genre der Ratgeberliteratur zuzurechnen sind, sofern sich diese in Bezug auf das Forschungsfeld als thematisch relevant erwiesen. Dazu gehören beispielsweise Romane, Gedichte, Liedtexte, populärwissenschaftliche Sachliteraturen, religiöse und philosophische Texte sowie diverse Internet-Quellen (Senioren-Portale, Online-Medienanalysen etc.),³⁸ um hier nur eine unvollständige Auswahl zu nennen. Eine minutiöse Auflistung aller in den Korpus der ergänzenden Literaturen eingegangenen Textarten würde aufgrund der diesbezüglichen Vielfältigkeit der Quellen den Rahmen des vorliegenden Kapitels sprengen, weshalb an dieser Stelle darauf verzichtet und auf den Anhang verwiesen wird.

Darüber hinaus ist noch darauf hinzuweisen, dass bei der Zusammenstellung des Korpus auch fremdsprachliche Literaturen Berücksichtigung fanden. Der Einbezug vielfältiger Textarten in den Quellenkorpus (auch solcher, die nicht dem Genre der Ratgeberliteratur zuzurechnen sind) ermöglicht eine breit angelegte Perspektive auf das weit gefächerte Spektrum populärer Altersbilder, welche sich mittel- und unmittelbar auch auf die in den Altersratgeberliteraturen auszumachenden Rezeptionsweisen auswirken bzw. mit diesen in Beziehung stehen. Das Auswahlkriterium 'Diversität und Heterogenität' wurde bei der Zusammenstellung des Quellenkorpus der ergänzenden Literaturen allerdings nicht allein in Bezug auf Textart und Genre, sondern darüber hinaus auch in zeitlicher Hinsicht angewendet. Das heißt, dass auch solche Literaturen in den Korpus aufgenommen wurden, die zeitlich vor dem zentralen Untersuchungszeitraum der Jahre 1990 bis 2009 datieren. Auf diese Weise können Entwicklungen und Paradigmenwechsel erfasst werden, welche die aktuelle Situation zu deuten und historisch herzuleiten helfen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Quellenkorpus der ergänzenden Literaturen als eine Art Supplement fungiert, das den zentralen Quellenkorpus gleichsam in

³⁸ Da die Internet-Quellen in einem gesonderten Bereich des Anhangs aufgeführt werden (Anhang I.2.2), findet sich in den diesbezüglichen Verweisen der Fußnoten das Kürzel 'e' für Internet-Quelle beigelegt (z.B.: ABS 2009e). Dieserart ist ein schneller Zugriff auf die entsprechenden Daten möglich.

horizontaler Hinsicht (Erweiterung des zentralen Forschungsfeldes durch Hinzuziehung fremdsprachlicher Literaturen sowie Literaturen, die nicht dem Genre der Ratgeberliteratur zuzurechnen sind) sowie vertikaler Hinsicht (Erweiterung durch Hinzuziehung von Literaturen, die zeitlich vor dem zentralen Untersuchungszeitraum 1990 bis 2009 datieren) ergänzt und dieserart ermöglicht, Besonderheiten und Entwicklungen des zentralen Forschungsgegenstandes herauszuarbeiten und kulturgeschichtlich zu kontextualisieren.

5.1.2.3 'Quellenkorpus Titelanalyse'

Zum Zwecke einer initialen Sondierung und Auslotung des weiten Feldes gegenwärtiger Altersratgeberliteraturen wurde eine Analyse von 100 ausgewählten Altersratgebermonographien der Gegenwart (Anhang I.3) hinsichtlich Titel und bibliographischer Angaben vorgenommen (vgl. 6.1). Die Titelanalyse fungiert in der explorativen Phase der Materialsichtung als ein erster sondierender Überblick über das breite Spektrum aktueller Altersratgeberliteraturen und bildet damit nicht zuletzt auch eine Grundlage für die Kategorisierungen des Quellenmaterials des zentralen Quellenkorpus (vgl. 5.2.2.1).

Bei der Zusammenstellung des der Titelanalyse zugrunde liegenden Quellenmaterials stellt sich wie bei den beiden anderen, ungleich umfangreicheren Quellengruppen die Frage nach einer geeigneten Auswahl. Da Popularität und Landläufigkeit der Quellen ein wesentliches Kriterium für die gesamte vorliegende Studie bilden (vgl. 5.1.1), wäre eine Bezugnahme auf einschlägige Bestsellerlisten zur Altersratgeberliteratur sicher ein adäquater Weg. Allerdings existieren derartige Listen bisher nicht.³⁹ Es müssen demnach alternative Optionen zur Erhebung eines für die Titelanalyse geeigneten Quellenkorpus ermittelt werden. Aufgrund der Hervorhebung von Popularität und Landläufigkeit als Auswahlkriterium, bietet sich eine Möglichkeit in Gestalt von Verkaufszahlen und diesbezüglicher Rankings populärer Internetplattformen an.

Im Rahmen der Zusammenstellung eines Quellenkorpus für die Titelanalyse wurde deshalb auf die Verkaufsstatistiken des marktführenden Social-Commerce-Versandhauses 'Amazon' zurückgegriffen.⁴⁰ Diese globale Handelsplattform vertreibt neben Büchern und elektronischen Datenträgern (CDs, DVDs etc.) mittlerweile auch diverse andere Produktkategorien.⁴¹ Allerdings ist der Buchhandel immer noch eines der Hauptwarenssegmente des 1994 vom Informatiker Jeffrey Preston Bezos in den USA gegründeten und seit 1998 auch in Deutschland operierenden Konzerns. 'Amazon' ist mittlerweile zu einem geflügelten Wort der Alltagssprache geworden, insbesondere wenn

³⁹ Anfrage an das 'Deutsche Zentrum für Altersfragen' in Berlin (DZA) vom 05.11.2008 im Rahmen einer Expertise für Harm-Peer Zimmermann, Kommissionsmitglied des Sechsten Altenberichts der Bundesregierung. Das DZA gibt nach eigenen Recherchen zu bedenken, dass die Erhebung von Altersratgeberliteratur nach Verkaufszahlen durchaus problematisch sei. Zwar existiert eine große Fülle verschiedener Bestsellerlisten, die nach Warengruppen geordnet sind, so beispielsweise bei *Der Spiegel (Buchreport)*, *Focus*, *Libri*, *Börsenblatt des deutschen Buchhandels* etc. Jedoch gehen diese Listen zumeist nicht über die 25 meist verkauften Produkte bzw. Buchtitel hinaus. Da dabei das Subgenre der Altersratgeberliteratur von allgemeiner Ratgeberliteratur nicht differenziert wird, finden sich nur vereinzelt Bücher zu dieser Thematik in dem weiten Spektrum allgemeiner Ratgeberliteratur.

⁴⁰ Vgl. AZ 2012e. Zu Einfluss und Verbreitung dieser Corporation vgl. Spector 2000. Die 'Gesellschaft für Konsumforschung' (GfK) meldet am 24. April 2009, dass 'Amazon' mit 16,7 Millionen Kunden den Anbieter 'eBay' an der Spitze der deutschen Online-Unternehmen abgelöst hat. Vgl. FN 2009e.

⁴¹ Zum Produktangebot gehören bspw. Elektronikwaren, Baumarktartikel, Kinderspielzeug, Sportbedarf etc. Seit Juli 2000 vertreibt die Handelsplattform auch Lebensmittel.

es um den Erwerb von Büchern über das Internet geht. Die umfassende Kapazität des Unternehmens sowie der Sachverhalt, dass nicht allein Neuerscheinungen, sondern auch Neuauflagen älterer, gleichwohl gegenwärtig populärer Publikationen zum Verkauf angeboten werden, garantiert die gewünschte breite Übersicht über das Themenspektrum gegenwärtig verbreiteter Altersratgeberliteraturen. Die Aufbereitung nach Verkäufen ermöglicht in der Suchmaske unter der Kategorie 'Topseller' überdies ein gezieltes Ranking der angebotenen Produkte nach Verkaufszahlen und damit nach dem Grad ihrer Popularität bei den Kunden von 'Amazon'. Die Beschränkung auf diese gleichwohl große Kundengruppe verdeutlicht indes die Grenzen des Verfahrens. Allerdings zielt die Datenerhebung nicht vordergründig auf statistische, sondern auf konzeptuelle Repräsentativität des Quellenmaterials, auf einen exemplarischen Querschnitt der gegenwärtig populären Altersratgeberliteraturen. Dabei gestaltet sich das konkrete Vorgehen bei der Erhebung der Quellenauswahl für die Titelanalyse folgendermaßen:

Auf der Grundlage der Online-Suchmaske von 'Amazon' wurde unter der Verwendung der Suchbegriffe 'Alter' und 'Ratgeber' sowie der Suchfunktion 'Topseller' der 100 Monographien umfassende Quellenkorpus zusammengestellt, der anschließend hinsichtlich Thematik, Autorenschaft und Zielgruppe kodiert und quantitativ ausgewertet wurde. Dabei erfolgte die Auswahl einerseits über die oben dargelegten Merkmale der Quellengattung Ratgeberliteratur (vgl. 3.1) sowie andererseits über den ausgewiesenen Erscheinungszeitraum der Jahre 2000 bis 2009. Zum Erhebungszeitpunkt am 22. Oktober 2009 ergibt die Suchanfrage auf dieser Grundlage 1.663 Treffer.⁴² Die Ergebnisliste ist allerdings thematisch und inhaltlich ungeordnet und bedarf einer Überarbeitung und Filterung, bevor sie der Titelanalyse zugrunde gelegt werden kann: Da die Suchbegriffe 'Alter' und 'Ratgeber' alle Buchpublikationen aufrufen, deren Titel oder Kurzbeschreibungen diese beiden Termini beinhalten, müssen folglich jene Veröffentlichungen aussortiert werden, bei denen es sich nicht ausdrücklich um Altersratgeber im Sinne der oben erfolgten Definition handelt. Dazu gehören unter anderem etwa fachwissenschaftliche Altersratgeber, die sich an professionelle Alten- und Krankenpfleger, Ärzte etc. richten. Dieses als Fachliteratur klassifizierte Genre umfasst allerdings nicht jene pflegewissenschaftlichen und gerontologischen Publikationen, welche sich ausdrücklich an (pflegende) Angehörige alter Menschen wenden. Diese als 'Angehörigenratgeber' klassifizierten Texte werden in den Quellenkorpus der Titelanalyse mit aufgenommen.

Im Gegensatz zu dem der Feinanalyse zugrunde liegenden zentralen Quellenkorpus (vgl. 5.1.2.1) werden bei dem erweiterten Quellenkorpus der Titelanalyse nicht allein Altersratgeber mit allgemeiner Thematik berücksichtigt, sondern darüber hinaus auch thematische Spezifika, etwa bezüglich Wohnen im Alter, dementielle Erkrankungen etc. Die Beachtung der Diversität und Heterogenität des Subgenres Altersratgeberliteratur ermöglicht einen guten Überblick über die gegenwärtige Bedeutung bestimmter Themenfelder und Fragestellungen in der Altersratgeberliteratur der Gegenwart.

⁴² Vgl. AZ 2009e. Ein knappes Jahr später sind es bereits 5.253 Treffer. Vgl. AZ 2010e.

5.2 Methodik – Auswertungsinstrumentarium

Gemäß der konstruktivistischen und diskursanalytischen Perspektive, unter der sich die vorliegende Arbeit dem Untersuchungsgegenstand nähert (vgl. 2.1), folgt sie auch in ihrem methodologischen Grundverständnis einem relativistischen Ansatz und entsagt dementsprechend historisch-kulturell invarianten, dekontextualisierten Allgemeingültigkeitsansprüchen hinsichtlich der verwendeten Methoden der Analyse. Allgemeingültigkeitsansprüche, zumal in der Legitimationsinstanz Wissenschaft (vgl. 6.3.1), sind autoritäre Machtansprüche, welche die Diversität der Welt und ihrer Phänomene gleichsam in ein enges disziplinierendes Korsett zu zwängen trachten, indem die Plastizität und Diskursivität kultureller Konstrukte – wozu nicht zuletzt auch wissenschaftliche Schulen und Lehrmeinungen gehören – grundlegend verkannt werden. Der für seinen eigenwilligen Duktus bekannte österreichische Philosoph und Wissenschaftstheoretiker Paul Feyerabend drückt diesen Sachverhalt folgendermaßen aus: *„Aber ein Mystiker, der durch eigene Kraft seinen Leib verlassen und Gott selbst gegenüber treten kann, wird kaum davon beeindruckt sein, daß es zwei sorgfältig eingewickelten und nicht besonders gescheiterten Menschenkindern mit der Unterstützung von tausenden von wissenschaftlichen Sklaven und Milliarden von Dollars gelang, einige unbeholfene Sprünge auf einem trockenen Stein auszuführen – dem Mond.“*⁴³

'Anything goes'⁴⁴ – Feyerabends Anti-Formel bestreitet dann auch den Anspruch auf eine universell einsetzbare und allgemeingültigen wissenschaftliche Methodik. Ihm zufolge existieren keine allgemeingültigen Bewertungsmaßstäbe. Produktive Wissenschaft zeichne sich dadurch aus, dass Methoden hinsichtlich ihres Einsatzgebietes nach Belieben angewendet, verändert oder aufgegeben werden können. Der Kritiker des kritischen Rationalismus plädiert für einen Methodenpluralismus, der sich nach den Anforderungen seines jeweiligen konkreten Verwendungskontextes richtet. Dabei darf die Maxime 'anything goes' entsprechend ihrer Forderung 'wider den Methodenzwang' nicht als neues methodologisches Konzept missverstanden werden: *„Anything goes ist nicht das eine und einzige Prinzip einer neuen von mir empfohlenen Methodologie, ganz im Gegenteil, ich betone, daß die Erfindung, Überprüfung, Anwendung methodologischer Regeln und Maßstäbe die Sache der konkreten wissenschaftlichen Forschens und nicht des philosophischen Träumens ist.“*⁴⁵

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurde eine methodische Triangulation vorgenommen, das heißt, es wurde gleichsam ein 'Methodencocktail' gemischt, der sich induktiv nach Aufbau und Inhalt der untersuchten Quellen richtet (vgl. 5.2.1). Die im folgenden Unterkapitel im Einzelnen dargelegten Untersuchungsschritte und -methoden wurden hinsichtlich des Themenfeldes sowie des oben beschriebenen umfangreichen Quellenkorpus ergänzt und ausgebaut; quantitative Aufbereitungen des Materials wurden der grundlegend qualitativ operierenden Studie zugesellt, wo dies Sinn machte (vgl. 5.2.2.1 + 5.2.2.2). Ein grundlegendes Fundament bildet indes die beschriebene konstruktivistische und relativistische Perspektive, unter der sich die Arbeit dem Untersuchungsgegenstand annähert.

⁴³ Feyerabend 1979: 75.

⁴⁴ Vgl. Feyerabend 1976, 1979.

⁴⁵ Feyerabend 1979: 97.

Das folgende Teilkapitel gliedert sich in zwei größere Abschnitte, die sich ihrerseits in kleinere Unterabschnitte aufteilen. Einleitend wird Triangulation als theoretisch-methodische Grundlage der Forschungsarbeit erörtert (5.2.1), bevor im Anschluss daran das konkrete Forschungsdesign bzw. die Untersuchungsschritte im Einzelnen dargelegt und beschrieben werden (5.2.2).

5.2.1 Triangulation als theoretisch-methodische Grundlage

Dieser Abschnitt thematisiert Triangulation als theoretisch-methodische Grundlage der vorliegenden Forschungsarbeit. Dabei liegt die Betonung bzw. der Schwerpunkt auf der Darlegung der Untersuchungsmethoden. Das konstruktivistisch und diskursanalytisch ausgerichtete theoretische Grundverständnis der Arbeit wurde bereits oben im allgemeinen Hinblick auf Altersbilder dargelegt (vgl. 2.1) und bedarf an dieser Stelle deshalb keiner weiterführenden Erläuterung, als sich in besonderem Hinblick auf den Forschungsgegenstand der Altersratgeberliteratur als unbedingt notwendig erweist. Gleichsam als theoretisch-methodischer Grundpfeiler der Untersuchung wird einleitend das bereits im vorangegangenen Abschnitt in seinen Grundzügen umrissene Prinzip der Triangulation näher beschrieben, bevor im Anschluss daran das konkrete Forschungsdesign zur näheren Darstellung kommt (5.2.2).

Die deutschen Sozialwissenschaftler Udo Kelle und Christian Erzberger weisen darauf hin, dass mit dem aus den Geowissenschaften sowie der Nautik entlehnten Begriff der Triangulation – die Bestimmung eines Ortes mittels der Messung von zwei bekannten Punkten aus (Kreuzpeilung) – die Idee zum Ausdruck kommt, „[...] dass *qualitative und quantitative Verfahren zwar verschieden, aber in bestimmter Hinsicht methodologisch gleichrangig sind*.“⁴⁶ Allerdings beschränkt sich die Verwendung des Terminus in den Sozialwissenschaften nicht allein auf die Verschränkung quantitativer mit qualitativen Untersuchungsmethoden, sondern umfasst mittlerweile ein weiter gefasstes Bedeutungsspektrum, das im folgenden Abschnitt in seinen Grundzügen und in Bezug auf die vorliegende Forschungsarbeit dargelegt werden soll. Ursprünglich stammt das Konzept der Triangulation im Kontext der Sozialwissenschaften aus den Reihen quantitativer Methodentheoretiker: Der Einsatz unterschiedlicher Messinstrumente⁴⁷ und/oder unterschiedlicher Methoden⁴⁸ versprach eine Erhöhung der Validität der Forschungsergebnisse. So verwendet Kelle und Erzberger zufolge beispielsweise der US-amerikanische Soziologe Norman Denzin den Begriff der Triangulation, um dieserart die Integration qualitativer und quantitativer Verfahren auszudrücken.⁴⁹ Denzin beschreibt Triangulation als ein Verfahren der wechselseitigen Validierung. Seiner Auffassung nach besteht methodologische Triangulation in einem „*komplexen Prozess des Gegeneinander-Ausspielens von Methoden, um die Validität von Feldkontakten zu maximieren*.“⁵⁰ Daneben existiert allerdings noch eine weitere Betrachtungsweise von Wesen und Aufgabe der Triangulation, derzufolge „[...] *qualitative und quantitative Methoden weniger zur gegenseitigen Validierung als zur gegenseitigen Ergänzung geeignet seien*.“⁵¹ Kelle und Erzberger unterscheiden zwei Lesarten der Triangulationsmetapher: Einerseits würde

⁴⁶ Kelle/Erzberger 2009: 302f.

⁴⁷ Vgl. etwa Campbell/Fiske 1959.

⁴⁸ Vgl. etwa Webb/Campbell/Schwartz/Sechrest 1966.

⁴⁹ Vgl. Kelle/Erzberger 2009: 303.

⁵⁰ Denzin 1978: 310.

⁵¹ Kelle/Erzberger 2009: 303.

Triangulation als kumulative Validierung von Forschungsergebnissen betrachtet werden, andererseits als „[...] *Ergänzung von Perspektiven, die eine umfassendere Erfassung, Beschreibung und Erklärung eines Gegenstandsbereichs ermöglichen, wobei in der neueren Literatur der Aspekt der Komplementarität, das heißt der Ergänzung von Perspektiven gegenüber dem Aspekt der Validierung hervorgehoben wird.*“⁵²

Auch der Berliner Soziologe Uwe Flick weist in Anlehnung an Denzin auf die Multidimensionalität der Triangulationsmetapher hin.⁵³ Denzin habe Triangulation als eine Validierungsstrategie verstanden und vier Formen voneinander unterschieden. So würde die Daten-Triangulation Daten miteinander in Beziehung setzen, „[...] *die verschiedenen Quellen entstammen und zu verschiedenen Zeitpunkten, an unterschiedlichen Orten oder bei verschiedenen Personen erhoben werden.*“⁵⁴ Bei der Investigator-Triangulation würden hingegen verschiedene Forscher zum Einsatz kommen, bei der Theorien-Triangulation unterschiedliche Theorien. Das zentrale Konzept Denzins bestehe indes in der methodologischen Triangulation, von ihm als 'between-method' bezeichnet.⁵⁵

Im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit konnten alle vier von Denzin beschriebenen Formen der Triangulation zur Anwendung gebracht werden: Umfang, Pluralität und Heterogenität des oben dargelegten Quellenkorpus stellen eine breit angelegte Daten-Triangulation dar (vgl. 5.1). Eine Investigator-Triangulation erfolgte durch die enge wissenschaftliche Vernetzung und Zusammenarbeit mit den Forschern des interdisziplinären Forschungsprojektes 'Gutes Leben im hohen Alter', insbesondere mit den Kollegen am 'Institut für Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft' in Marburg, welche sich ebenfalls mit der Untersuchung populärer Literaturen befassen.⁵⁶ Hinsichtlich der Triangulation von Theorien ist insbesondere auf die Feinanalyse des Quellenmaterials hinzuweisen (vgl. 7): Bei der Kontextualisierung und Ausdeutung der Literaturen des Quellenkorpus wurde sich verschiedener Theorien bedient, die an entsprechender Stelle im Einzelnen erörtert werden. Auch Denzins zentralem Konzept einer methodologischen Triangulation wurde in der Forschungsarbeit entsprochen, wie im Rahmen des vorliegenden Unterkapitels dargelegt wird.

Flick beschreibt die Bedeutung der methodologischen Triangulation folgendermaßen: „*Am stärksten wird jedoch die Kombination verschiedener Methoden mit dem Stichwort Triangulation verknüpft, wobei unterschiedliche Akzente gesetzt werden: Einerseits wird damit die Verbindung qualitativer und quantitativer Methoden in unterschiedlichen Forschungsdesigns bezeichnet [...]. Andererseits schlägt Marotzki [...]*“⁵⁷ vor, *reaktive Verfahren (z. B. das narrative Interview [...]) bei denen Forscher Teil der Untersuchungssituation sind, mit nicht-reaktiven Verfahren (Analyse vorgefundener Materialien [...]) zu kombinieren.*“⁵⁸ Auch diesen beiden Dimensionen der methodologischen Triangulation konnte in der Forschungsarbeit zumindest teilweise entsprochen werden. So ist die Verknüpfung quantitativer und qualitativer Untersuchungsmethoden ein wesentlicher Bestandteil der vorliegenden Studie: In der explorativ-sondierenden Phase der Materialsichtung (vgl. 5.2.2.1) wurden im Rahmen

⁵² Kelle/Erzberger 2009: 304. Vgl. dazu auch Flick 1998: 230.

⁵³ Vgl. Flick 2009.

⁵⁴ Flick 2009: 310.

⁵⁵ Vgl. Denzin 1978: 304.

⁵⁶ Vgl. EE 2010e.

⁵⁷ Vgl. Marotzki 1995.

⁵⁸ Flick 2009: 313.

einer Titelanalyse quantitative Auswertungsverfahren zur Anwendung gebracht (vgl. 6.1). In der feinanalytisch-vertiefenden Phase (vgl. 5.2.2.2) wurde sich hingegen qualitativer Auswertungsverfahren bedient (vgl. 7). Die Verschränkung reaktiver mit nicht-reaktiven Untersuchungsmethoden, wie sie Flick beschreibt, konnte im Rahmen der Forschungsarbeit aus Gründen der Spezifizierung des Forschungsgegenstandes sowie der damit in Zusammenhang stehenden konkreten Fragestellungen (vgl. 1.2) indes nicht entsprochen werden. An dieser Stelle sei allerdings auf die im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojektes 'Gutes Leben im hohen Alter' durch die Marburger Kulturwissenschaftler Heinrich Grebe und Christian Schlüter erfolgten Interviews mit hochaltrigen Menschen verwiesen.⁵⁹

In Anlehnung an Flick liegt der vorliegenden Forschungsarbeit die Auffassung von Triangulation als einem „[...] *Weg der Erweiterung der Erkenntnis über den untersuchten Gegenstand* [...]“ zugrunde.⁶⁰ Insbesondere hinsichtlich der Heterogenität, Diversität und Pluralität des Quellenkorpus sowie der Verschränkung quantitativer und qualitativer Untersuchungsmethoden wurde Triangulation im oben beschriebenen Sinne angewandt.

5.2.2 Konkretes Forschungsdesign

Nach der Darstellung der Triangulation als theoretisch-methodischer Grundlage der Forschungsarbeit im vorangegangenen Teilkapitel, wird im nun folgenden Abschnitt das konkrete Forschungsdesign thematisiert werden. Dabei liegt das Augenmerk insbesondere auf den einzelnen Untersuchungsschritten, die bei der Analyse des umfangreichen Quellenmaterials zur Anwendung gebracht wurden. Das vorliegende Teilkapitel gliedert sich in zwei Abschnitte: Zuerst wird die explorativ-sondierende Phase der Materialsichtung und Materialauswertung beschrieben (5.2.2.1), bevor im Anschluss daran die feinanalytisch-vertiefende Phase der Untersuchung zur Darstellung kommt (5.2.2.2). Einleitend sei indes an dieser Stelle auf die im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojektes 'Gutes Leben im hohen Alter' namentlich von dem Marburger Kulturwissenschaftler Heinrich Grebe in Anlehnung an die wissenssoziologische Diskursanalyse des deutschen Soziologen Reiner Keller⁶¹ entwickelte 'diskursethnographische Altersbildforschung' eingegangen, welche hinsichtlich ihrer schriftquellenanalytischen Teilbereiche die methodologische Basis auch der vorliegenden Forschungsarbeit bildet.

Grebe beschreibt Altersbilder als „[...] *Deutungsgrundlagen für die gesellschaftliche Wahrnehmung des Alters und den praktischen Umgang* [...]“ mit dem Alter.⁶² Altersbilder würden „[...] *sprachliche und visuelle Elemente zu Vorstellungen verbinden, die sich als Alterswissen 'im kollektiven Gedächtnis' ablagern*“.⁶³ Der Marburger Kulturwissenschaftler verweist auf die Diskursanalyse in Anlehnung an den französischen Philosophen und Soziologen Michel Foucault als probatem Instrument der Untersuchung von Altersbildern.⁶⁴ Der deutsche Soziologe Reiner Keller beschreibt die Diskursanalyse nach

⁵⁹ Vgl. Grebe 2010.

⁶⁰ Flick 2009: 318.

⁶¹ Vgl. Keller 2008.

⁶² Grebe 2010: 185.

⁶³ Grebe 2010: 186.

⁶⁴ Ob die Diskursanalyse als Methode oder Theorie zu verstehen ist, bleibt umstritten. Vgl. dazu Bublitz/Bühmann/Hanke/Seier 1999. Man könnte von diskursanalytisch orientierter Forschung sprechen. Der

Foucault als Archäologie des Wissens sowie als Genealogie von Macht/Wissen-Regimen.⁶⁵ Im Hinblick auf das interdisziplinäre Forschungsprojekt 'Gutes Leben im hohen Alter' merkt er an: *„Auch das hier vorgestellte Forschungsprojekt erhält wesentliche Impulse von der foucaultschen Diskurs- und Machttheorie sowie jüngeren Ansätzen ihrer Weiterentwicklung.“*⁶⁶ Nachfolgend erläutert Grebe zentrale Positionen Michel Foucaults sowie deren Anwendung auf die Untersuchung von Altersbildern.⁶⁷ Grebe weist darauf hin, dass es sich bei Gerontologie, Philosophie, Medizin, Biologie, Psychologie, Soziologie und Kulturwissenschaft um bedeutende Instanzen *„[...] für die Erzeugung des 'Wissens über das Alter' [...]“* handelt, die *„[...] Modelle für die Deutung des Alterungsprozesses und damit wichtige Grundlagen für gesellschaftliche Altersbilder bereit stellen.“*⁶⁸ In Anlehnung an Foucault spricht der Kulturwissenschaftler von damit in Zusammenhang stehenden Formationsregeln, welche den Kern eines Diskurses darstellen würden.

Foucaults Verständnis von Diskurs bzw. diskursiver Formation ist eng mit 'Macht' sowie der damit verbundenen Erzeugung von 'Wirklichkeit und Wahrheit' verknüpft, welche sich als zeit- und kulturbedingt und damit als wandelbar erweisen (Plastizität): *„Die Wahrheit ist von dieser Welt; sie wird in ihr dank vielfältiger Zwänge hervorgebracht [...]. Jede Gesellschaft hat ihre Wahrheitsordnung, ihre allgemeine Politik der Wahrheit: das heißt Diskursarten, die sie annimmt und als wahr fungieren lässt; die Mechanismen und Instanzen, die es gestatten, zwischen wahren und falschen Aussagen zu unterscheiden, die Art und Weise, wie man die einen und die anderen sanktioniert; die Techniken und die Verfahren, die wegen des Erreichens der Wahrheit aufgewertet werden; die rechtliche Stellung derjenigen, denen es zu sagen obliegt, was als wahr fungiert.“*⁶⁹ Und an anderer Stelle schreibt Foucault über das Wesen des Diskurses: Der *„[...] Diskurs – dies lehrt uns immer wieder die Geschichte – ist auch nicht bloß das, was die Kämpfe oder die Systeme der Beherrschung in Sprache übersetzt: er ist dasjenige, womit und worum man kämpft [...]“*⁷⁰ Das gilt auch für das Alter(n) und damit in Beziehung stehenden Identitätskonstruktionen, wie Grebe ausführt: *„Ausdrücklich eingeschlossen ist hierbei nicht nur die Hervorbringung der sozialen, kulturellen und materiellen 'Dinge' – auch Subjektentwürfe, bspw. Vorstellungen davon, wie man als alter Mensch 'zu sein hat', speisen sich aus einem Wissen, das von Diskursen hergestellt wird.“*⁷¹

Grebe weist diesbezüglich auf den Zusammenhang von Wissen und Macht hin, welchen Foucault folgendermaßen definiert: *„Die Macht wird nicht besessen, sie wirkt in der ganzen Dicke und auf der ganzen Oberfläche des sozialen Feldes gemäß einem System von Relais, Konnexionen, Transmissionen, Distributionen etc. Die Macht wirkt durch kleinste Elemente: die Familie, die sexuellen Beziehungen, aber auch: Wohnverhältnisse, Nachbarschaft etc. So weit man auch geht im sozialen Netz, immer findet man die Macht als etwas, das 'durchläuft', das wirkt, das bewirkt. Sie kommt zur Wirkung oder nicht, das heißt, die Macht ist immer eine bestimmte Form augenblickhafter und beständig*

Einfachheit halber wird in der vorliegenden Forschungsarbeit indes der Begriff Diskursanalyse auch im Sinne eines methodologischen Vorgehens verwendet.

⁶⁵ Vgl. Keller 2008: 131ff. Vgl. auch Keller 2006.

⁶⁶ Grebe 2010: 186.

⁶⁷ Zur Diskursanalyse nach Foucault vgl. auch Bublitz 1999; Bublitz/Bührmann/Hanke/Seier 1999; Diaz-Bone 1999; Jäger 1999; Link 1999; Lorey 1999; Mersch 1999; Mills 2007; Schrage 1999.

⁶⁸ Grebe 2010: 186. Dieser Aufzählung sind nach abgeschlossener Analyse der Quellen unbedingt die Religionen bzw. Religionsphilosophien als weitere entscheidende Instanzen hinzuzufügen (vgl. 6.3.1.2).

⁶⁹ Foucault 2003: 149.

⁷⁰ Foucault 1991: 8.

⁷¹ Grebe 2010: 187.

wiederholter Zusammenstöße innerhalb einer bestimmten Anzahl von Individuen.“⁷² Grebe bezieht Foucaults Auffassung der Macht auf die Untersuchung von Altersbildern, wenn er äußert: „Auch und gerade vor dem Hintergrund der hier behandelten Fragestellungen können sich Diskurse und die von ihnen hergestellten Altersbilder als äußerst 'machtvoll' erweisen.“⁷³ Auf der Grundlage der dargelegten Überlegungen formuliert Grebe eine Ausgangsthese, derzufolge kollektive Altersbilder mit diskursiven Strukturen verbunden sind, welche „[...] die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Alter in bestimmte Formen bringen: Sie stecken Denk- und Sagbares ab, sie stellen Klassifikations- und Bewertungs- und Deutungssysteme bereit, sie machen bestimmte Handlungsroutinen und Subjektmodelle plausibel, während sie andere unmöglich erscheinen lassen“.⁷⁴

In den folgenden beiden Abschnitten wird das auf der Grundlage der dargelegten Überlegungen operierende konkrete methodische Vorgehen der vorliegenden Forschungsarbeit im besonderen Hinblick auf die einzelnen Untersuchungsschritte erörtert.

5.2.2.1 Explorativ-sondierende Phase

Grundlegende Untersuchungsmethode ist die Inhaltsanalyse nach Werner Früh. Der deutsche Kommunikations- und Medienwissenschaftler schreibt über die Objektivität des wissenschaftlichen Forschungsprozesses folgendes: „'Objektiv' wird der wissenschaftliche Forschungsprozess nicht durch den Verzicht des Forschers auf bewusste Manipulation, sondern durch strikte Offenlegung seiner Datengewinnung und -verarbeitung und die Unabhängigkeit der Methode von ihren Anwendern.“⁷⁵ Diesen Anspruch verfolgt auch die vorliegende Arbeit, weshalb an dieser Stelle detailliert auf die einzelnen Analyseschritte der Untersuchung eingegangen werden soll. Früh definiert Inhaltsanalyse folgendermaßen: „Die Inhaltsanalyse ist eine empirische Methode zur systematischen, intersubjektiv nachvollziehbaren Beschreibung inhaltlicher und formaler Merkmale von Mitteilungen; (häufig mit dem Ziel einer darauf gestützten interpretativen Inferenz).“⁷⁶

Weiter oben wurde bereits auf die methodologische Triangulation als Grundlage der vorliegenden Arbeit im Sinne einer Verknüpfung quantitativer und qualitativer Untersuchungsmethoden hingewiesen (vgl. 5.2.1). Im Rahmen des vorliegenden Abschnitts wird die – insbesondere quantitativ operierende – explorativ-sondierende Untersuchungsphase zur Darstellung gebracht. Werner Früh schreibt zur Bedeutung von Quantifizierung im Rahmen der Inhaltsanalyse folgendes: „Jeder Klassifizierung und damit auch jeder Wahrnehmung liegt eine implizite Quantifizierung zugrunde.“⁷⁷ Quantifizierung bildet auch im Forschungsdesign der vorliegenden Untersuchung von Altersratgeberliteraturen neben den oben erörterten Auswahlkriterien und damit in Zusammenhang stehenden Auswahlverfahren (vgl. 5.1.1) die explorative-sondierende Grundlage, welche populäre Thematisierungen und Darstellungsweisen des hohen Alters entsprechend der Fragestellungen auslotet und für die anschließende feinanalytisch-vertiefende Untersuchungsphase aufbereitet (vgl. 5.2.2.2).

⁷² Foucault 1976: 114.

⁷³ Grebe 2010: 188.

⁷⁴ Grebe 2010: 189.

⁷⁵ Früh 2004: 22.

⁷⁶ Früh 2004: 25.

⁷⁷ Früh 2004: 33.

Die Orientierung an den eingangs dargelegten Forschungsfragen (vgl. 1.2) ist maßgeblich für diesen Untersuchungsschritt, der in Anlehnung an Fröh im Rahmen der theoriegeleiteten Kategorienbildung zur Anwendung kommt. Fröh schreibt im Hinblick auf die Signifikanz der Forschungsfragen bezüglich der Inhaltsanalyse folgendes: *„Die Forschungsfrage bezeichnet einen Bedeutungskomplex, der sich unter einem bestimmten, forschungsgeleiteten Interesse gliedern lässt [...]. Die Kategorien repräsentieren in Bezug auf die Forschungsfrage (Konstruktebene) ein theoretisches Gliederungsprinzip, in Bezug auf das untersuchte Textmaterial (Objektebene) dagegen zusätzlich eine Identifizierungs- und Klassifizierungsstrategie. Sie geben erstens an, auf welche einzelnen, unterscheidbaren Merkmale der untersuchten Mitteilungen sich die Analyse beziehen soll und außerdem, welche konkreten Texteinheiten unter einem gemeinsamen übergeordneten Gesichtspunkt als ähnlich betrachtet werden.“*⁷⁸ Die explorativ-sondierende Untersuchungsphase ist gemäß des dreigeteilten Quellenkorpus in drei einzelne Teilbereiche gegliedert, die nachfolgend erläutert werden:

I. *Titelanalyse*: Als Instrument der initialen Sondierung und Auslotung des weiten Feldes gegenwärtiger Altersratgeberliteraturen wurde eine Analyse von 100 ausgewählten Altersratgebermonographien der Gegenwart (Anhang I.3) hinsichtlich Titel und bibliographischer Angaben vorgenommen (vgl. 6.1). Die Titelanalyse fungiert in der explorativen Phase der Materialsichtung als ein erster sondierender Überblick über das breite Spektrum aktueller Altersratgeberliteraturen und bildet damit nicht zuletzt auch eine Grundlage für die Kategorisierungen des Quellenmaterials des zentralen Quellenkorpus. Der Untersuchungsschritt der Titelanalyse operiert quantifizierend, indem die Monographien des 'Quellenkorpus Titelanalyse' bezüglich der Verteilung von Themen sowie Alter (Zielgruppe) und Geschlecht (Zielgruppe und Autorenschaft) ausgezählt werden und dieserart ein erster grundlegender Überblick über die vielseitige Quellengattung der gegenwärtigen Altersratgeberliteratur ermöglicht wird. Die Titelanalyse kann in Anlehnung an die deutsche Sprachwissenschaftlerin Margarete Jäger auch als eine Art grundlegende Strukturanalyse betrachtet werden. Nach Auffassung von Jäger dient der Arbeitsschritt der Strukturanalyse einem allgemeinen Überblick über das Untersuchungsmaterial. Das vorrangige Ziel dabei ist die Erstellung einer Partitur der inhaltlichen Aspekte der Quellen: *„Es wird ein Überblick über die angesprochenen/aufgegriffenen Themen gegeben; es können Häufungen aber auch das Fehlen bestimmter Thematiken, die andernorts angesprochen wurden, aufgezeigt werden; ebenso zeitliche Präsentationen bestimmter Thematiken im Hinblick auf diskursive Ereignisse etc. Insgesamt kann eine Strukturanalyse die Rekurrenz der Aussagen herausarbeiten. Im Ergebnis können einer oder mehrere Texte bestimmt werden, die für den Sektor bzw. auch die Diskursposition typisch sind.“*⁷⁹

II. *Quellenkorpus Periodika – Extraktion relevanter Artikel und Meldungen*: Im Rahmen der explorativ-sondierenden Untersuchungsphase wurden die Periodika des zentralen Quellenkorpus (Anhang I.1.2) nach Artikeln und Meldungen durchsucht, die sich thematisch mit Hochaltrigkeit und den damit in Zusammenhang stehenden Attributen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit auseinandersetzen. Diesbezügliche Texte wurden isoliert und dem methodischen Verfahren der inhaltlichen Strukturierung unterzogen, über das Grebe in Anlehnung an den deutschen Soziologen und

⁷⁸ Fröh 2004: 141f.

⁷⁹ Jäger 2004: 339.

Mitbegründer der qualitativen Inhaltsanalyse, Philipp Mayring,⁸⁰ schreibt: „Dieses zielt darauf [...] eine bestimmte Struktur aus dem [Daten-] Material herauszufiltern. Diese Struktur wird in Form eines Kategoriensystems an das Material herangetragen. Alle Textbestandteile, die durch die Kategorien angesprochen werden, werden dann aus dem Material systematisch extrahiert.“⁸¹ Im hier vorliegenden Fall hat das besagte Kategoriensystem jene Aspekte abzudecken, die für die mediale Behandlung des Themas Hochaltrigkeit bedeutend sind. Entsprechende Kategorien sollten bspw. Aussagen erfassen, die sich auf körperliche, psychosoziale, moralische oder stilistische Merkmale Hochbetagter beziehen, die deren Potentiale ausweisen, die Forderungen an sie stellen, die ihre gesellschaftliche Bedeutung behandeln, die Verbindungen zu wissenschaftlichen, politischen oder religiösen Komplexen herstellen etc. Die inhaltsanalytische Untersuchung legt so grundlegende Muster der interdiskursiven Auseinandersetzung mit dem hohen Alter offen.⁸¹ Im Fall der Periodika des zentralen Quellenkorpus konnten folgende hochaltrigkeitsrelevante Kategorien induktiv aus dem Quellenmaterial gewonnen werden:

- *Hochaltrigkeit allgemein* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Hochaltrigkeit, Langlebigkeit, hohes Alter, 80+, hochaltrige Akteure u.ä.).
- *Multimorbidität* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Multimorbidität, Geriatrie, Alterskrankheiten, dementielle Erkrankungen, Altenpflege u.ä.).
- *Vulnerabilität* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Vulnerabilität, Verletzlichkeit, Notfall, Unsicherheit, Wohnen im Alter u.ä.).
- *Endlichkeit* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Endlichkeit, Sterben, Tod, Trauer, Verlust, Hospiz, Patientenverfügung, Vollmacht, Erbe, Testament, Todesfall u.ä.).

Neben diesen das hohe Alter betreffenden Hauptkategorien wurden auf der Grundlage des Quellenmaterials Nebenkategorien gebildet, welche die Thematik des Alter(n)s im Allgemeinen betreffen:

- *Alter(n) allgemein* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Alter(n)).
- *Probleme des Alter(n)s* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Sinnkrise, Einsamkeit, Altersdepressionen u.ä.).
- *Umgang mit dem Alter(n)* (Auswahl Begriffs- bzw. Themenindikatoren: Anti-Aging, Aktivierung, Disengagement, Loslassen u.ä.).

Die Nebenkategorien fungieren als Ergänzung der zentralen, das hohe Alter betreffenden Hauptkategorien. Mittels der Nebenkategorien werden populäre Altersbilder ausgelotet, die für das Alter(n) im Allgemeinen relevant sind. Diese Altersbilder erweisen sich daneben allerdings auch bedeutsam für Darstellungsweisen und Wahrnehmungsformen des hohen Alters.

III. *Quellenkorpus Monographien – Extraktion relevanter Textstellen:* Mit den Monographien des zentralen Quellenkorpus (Anhang I.1.1) wurde in ähnlicher Weise verfahren wie mit den Periodika. Im Rahmen der explorativ-sondierenden Untersuchungsphase wurden die ausgewählten Altersratgeberliteraturen nach Textstellen durchsucht, die sich thematisch mit Hochaltrigkeit und den damit in Zusammenhang stehenden Attributen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit auseinandersetzen. Derartige Textstellen wurden isoliert und ebenfalls dem oben erörterten methodischen

⁸⁰ Vgl. Mayring 2003: 82f.

⁸¹ Grebe 2010: 191f.

Verfahren der inhaltlichen Strukturierung unterzogen. Dabei kamen die selben vier Hauptkategorien zur Anwendung wie bei den Periodika (Hochaltrigkeit, Multimorbidität, Vulnerabilität, Endlichkeit). Da es sich bei den Altersratgeber-Monographien indes um Literaturen handelt, die sich im Gegensatz zu den Periodika des zentralen Quellenkorpus ausschließlich mit der Thematik des Alter(n)s auseinandersetzen, wurden die bei den Zeitschriften angewandten Nebenkategorien nicht verwendet. Stattdessen wurde ein viergliedriger Auswertungsbogen⁸² ausgearbeitet, der die Grundlage für die anschließende Feinanalyse bildet und folgende Fragen an das Quellenmaterial richtet:

a) Hintergrundinformationen

- Bibliografische Daten (Autor, Erscheinungsdatum, Titel, Untertitel, evtl. Schriftenreihe, Erstausgabe, Verlag, evtl. Originalausgabe: Titel, Erstauflage).
- Popularität (Bestseller(-rang)?, Weitere Publikationen vom Autoren (evtl. Bestseller?), Amazon-Verkaufsrang, Zahl der Auflagen, evtl. Hinweis auf Bewerbungen).
- Beurteilung (Pressestimmen, Rezensionen etc.).
- Autorenschaft (Geschlecht, fachliche Ausrichtung, evtl. Prominenz, Vita).

b) Gestalt und Form

- Einbandgestaltung (Abbildungen, Schriftgestaltung).
- Klappentext (reine Wiedergabe).
- Inhaltliche Strukturierung (thematischer Aufbau, Inhaltsverzeichnis).

c) Inhalts-Destillat

- Inhaltliche Zusammenfassung (wichtigste Aussagen).
- Hintergrundkodierung (Instanzen der Legitimation).
- Näheverhältnis (Expertenstatus und/oder Selbstbetroffenheit).
- Zielgruppe (Adressierung, angesprochene Leserschaft).

d) Darstellung von Hochaltrigkeit

- Thematisierungen des hohen Alters (Multimorbidität, Vulnerabilität, Endlichkeit).
- Probleme des hohen Alters.
- Umgang mit dem hohen Alter.

Die hier dargestellte explorativ-sondierende Untersuchungsphase bildet die Basis für die daran anschließende Feinanalyse, welche im Rahmen des folgenden Abschnitts zur Darstellung gebracht wird.

5.2.2.2 Feinanalytisch-vertiefende Phase

Mittels der beschriebenen Inhaltsanalyse werden die wesentlichen Muster der Quellen hinsichtlich ihrer Thematisierung des hohen Alters offen gelegt. Die inhaltsanalytisch gewonnenen Aussagen zur Hochaltrigkeit werden in Anlehnung an den deutschen Sprachwissenschaftler und Diskursanalytiker Siegfried Jäger als Diskursfragmente betrachtet. Jäger versteht unter diesem Begriff einen Text oder Textteil, der sich mit einem bestimmten Thema auseinandersetzt. Eine gewisse Anzahl von Diskursfragmenten wird

⁸² Der Auswertungsbogen orientiert sich in Grundzügen an einem von dem Marburger Kulturwissenschaftler Claus-Marco Dieterich entwickelten Leitfaden für die kulturwissenschaftliche Erfassung von Ratgeberliteratur. Vgl. Dieterich 2007.

von Jäger als Diskursstrang bezeichnet: „*Diskursstränge sind also Abfolgen von Mengen thematisch einheitlicher Diskursfragmente.*“⁸³ Grebe zufolge „[...] geht es darum, die innere Ordnung und die diskursiven Umweltbezüge jenes Diskursstranges zu beschreiben, der grundlegend für die mediale Thematisierung von Hochaltrigkeit ist.“⁸⁴ Dabei wären auch unterschiedliche Diskurspositionen zu beachten, die im besonderen Hinblick auf den Forschungsgegenstand, etwa in positiven oder negativen Darstellungsweisen von Hochaltrigkeit sowie der damit in Zusammenhang stehenden Attribute Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit münden würden. Zum Zwecke der Darstellung solcher polarisierender Darstellungsweisen wurden die Teilkapitel des feinanalytischen Hauptteiles der vorliegenden Forschungsarbeit jeweils zweigeteilt, wobei auf die jeweiligen positiven und negativen Thematisierungen des hohen Alters und seiner Attribute Bezug genommen wurde (vgl. 7).

Im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojektes 'Gutes Leben im hohen Alter' hat Grebe ein viergliedriges analytisches Schema für die diskursanalytische Untersuchung von Altersbildern erarbeitet, das auch im Rahmen der Feinanalyse der vorliegenden Forschungsarbeit mit gewissen Einschränkungen und Ergänzungen zur Anwendung gebracht wurde:

a) *Analyse der Deutungsweise*: Darunter versteht Grebe die Untersuchung der aus dem Quellenkorpus gewonnenen hochaltrigkeitsrelevanten Diskursfragmente nach Bewertungen und Ausdeutungen: „*Zu untersuchen ist, welche Formen die Altersbeschreibungen annehmen und wie das hohe Alter hierbei jeweils als Gegenstand gebildet wird: Welche Klassifikations- und Bewertungsmuster kommen etwa zum Einsatz.*“⁸⁵ Grebe weist darauf hin, dass darüber hinaus geklärt werden müsse, mit welchen anderen Diskursen die in den Quellen auszumachenden Altersbilder in Verbindung stehen. Als Beispiele nennt er gerontologische und philosophische Spezialdiskurse, religiöse Auffassungen, aber auch landläufige Volkserzählungen, etwa populäre Märchen und Sagen.

b) *Analyse der sprachlich-formalen Struktur*: Die Untersuchung der Diskursfragmente nach sprachlich-formalen Strukturen stellt einen weiteren bedeutenden Analyseschritt dar, den Grebe mit Verweis auf den deutschen Literaturwissenschaftler Jürgen Link⁸⁶ folgendermaßen beschreibt: „*Die verschiedenen Diskursfragmente sind dann auf ihr begriffliches Korsett zu überprüfen: welches Vokabular kommt zum Einsatz, warum und mit welchem Effekt geschieht dies? Weiter sollen die Texte auf die Verwendung und die Bedeutung von Kollektivsymboliken, narrativen Schemata, Storylines usw. kontrolliert werden.*“⁸⁷ In dieser Weise verfährt auch die vorliegende Forschungsarbeit. Redundante Redewendungen und Terminologien werden in der beschriebenen Weise untersucht.

Hinsichtlich der Storylines bzw. narrativen Schemata wird in der vorliegenden Studie von sogenannten 'Strukturelementen' ausgegangen. Darunter versteht der Autor bedeutende Thematisierungen des hohen Alters und der damit in Zusammenhang stehenden Kategorien. Die Strukturelemente stehen innerhalb des Diskursstranges in einem besonderen Verhältnis zueinander, beziehen sich aufeinander und bauen nach Art eines

⁸³ Jäger 1993: 181.

⁸⁴ Grebe 2010: 192.

⁸⁵ Grebe 2010: 192.

⁸⁶ Vgl. Link 1984.

⁸⁷ Grebe 2010: 193.

geordneten Musters der Argumentation häufig aufeinander auf (vgl. 7). Die vorliegende Forschungsarbeit betrachtet die in den populären Ratgeberquellen auszumachenden Darstellungsweisen des hohen Alters und seiner Attribute als Narrative, denen eine bestimmte argumentative Struktur zugrunde liegt. Inspiriert und befruchtet wurde diese Annäherung an Forschungsgegenstand bzw. Quellenmaterial durch frühere Studien des Verfassers zu Themen der kulturwissenschaftlichen Erzählforschung⁸⁸ sowie durch die diesbezügliche Beschäftigung mit den Arbeiten des russischen Philologen und Folkloristen Wladimir J. Propp.

Propps morphologische Märchenforschung ist aus der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Untergattung 'Zaubermärchen' erwachsen. Im Gegensatz zu früheren Ansätzen der Erzählforschung befasste sich Propp erstmals mit den Strukturen und Ereignisfolgen der Märchen. Der Philologe gelangte im Rahmen seiner Untersuchungen zu der Feststellung, dass die inhaltlich variierenden Märchenquellen unveränderliche Grundstrukturen in Bezug auf den Handlungsstrang aufweisen. Diese festen Handlungsstrukturen setzen sich ihrerseits aus einzelnen Narratemen bzw. narrativen Einheiten zusammen. Propp bezeichnet die Narrateme als Funktionen, wovon er hinsichtlich seines Untersuchungsgegenstandes 'Zaubermärchen' insgesamt 31 verschiedene Arten unterscheidet. Der Handlungsstrang lässt sich dieserart formelhaft zur Darstellung bringen: *„Morphologisch gesehen kann als Zaubermärchen jede Erzählung bezeichnet werden, die sich aus einer Schädigung (A) oder einem Fehlelement (α) über bestimmte Zwischenstationen zur Hochzeit (H^*) oder anderen konfliktlösenden Funktionen entwickelt. Den Abschluss bilden manchmal auch Funktionen wie: Belohnung (Z), Erbeutung des gesuchten Objekts oder Liquidierung des Unglücks allgemein (L), Rettung vor den Verfolgern (R) usw.“*⁸⁹

Narrateme bzw. Funktionen lassen sich auch in den sprachlich-formalen Strukturen der im Rahmen der vorliegenden Arbeit untersuchten Altersratgeberliteraturen ausmachen. Wie bereits oben angeführt, werden die Narrateme in diesem Zusammenhang indes als Strukturelemente bezeichnet, um dieserart einen weiter gefassten Rahmen der Analyse zu schaffen. Grundlegend für Propps Überlegungen zur Morphologie des Märchens ist insbesondere die stabile Struktur bei sich wandelndem Inhalt, die er seinen Quellen attestiert: *„Die stabile Struktur des Zaubermärchens gestattet folgende Definition als Hypothese: Das Zaubermärchen ist eine Erzählung, die auf einer regelmäßigen Aufeinanderfolge der angeführten Funktionen in verschiedenen Formen beruht, wobei in einzelnen Fällen bestimmte Funktionen fehlen, andere mehrmals wiederholt werden können.“*⁹⁰ Gleiches lässt sich auch auf die Altersratgeberquellen übertragen.

Ein weiterer Begriff der Propp'schen Märchenforschung ist die Sequenz. Als Sequenz bezeichnet Propp eine Funktionskette aus verschiedenen Elementen: *„Jede neue Schädigung und jedes neue Fehlelement führen zu einer neuen Sequenz [...]. Ein Märchen kann mehrere Sequenzen aufweisen. Bei der Analyse eines Textes muß zuerst die Zahl der Sequenzen bestimmt werden. Die einzelnen Sequenzen können unmittelbar aufeinanderfolgen, sie können aber auch miteinander verflochten sein, wobei die laufende Sequenz unterbrochen und eine neue eingefügt wird.“*⁹¹ Auch die von Propp beschriebene Sequenzialität lässt sich auf die Untersuchung der Ratgeberquellen anwenden.

⁸⁸ Vgl. Otto 2008a, 2008b, 2008c.

⁸⁹ Propp 1972: 91.

⁹⁰ Propp 1972: 98.

⁹¹ Propp 1972: 91.

Beispielsweise findet sich in Texten zu dementiellen Erkrankungen meist eine Sequenz zur Symptomatik und der damit verbundenen Problematik der direkt Betroffenen, bevor eine Sequenz zur Situation der indirekt betroffenen Angehörigen folgt (vgl. 7.2.2).

Propp zufolge existieren im Wesentlichen sechs verschiedene Kombinationsmöglichkeiten von Sequenzen: (1.) Die einfachste Form besteht in der unmittelbaren Folge der Sequenzen aufeinander; (2.) Sequenzen können sich auch in ihrem Handlungsverlauf überlappen, wobei die neue Sequenz vor dem Abschluss der vorhergehenden einsetzt; (3.) Komplizierte Strukturen können entstehen, wenn die einzelnen handlungstragenden Episoden unterbrochen werden; (4.) Mitunter existieren am Beginn der Narrative zwei Schädigungen, die nacheinander zur Lösung gebracht werden; (5.) Auch können zwei Sequenzen bisweilen in eine gemeinsame Lösung münden; (6.) In manchen Märchen gibt es zwei Suchende, die sich im weiteren Handlungsverlauf trennen und mittels bestimmter Gegenstände wieder zueinander finden. Propp sieht in dieser Zusammensetzung eine Sonderform. Ihm zufolge würden sich die wichtigsten Kombinationsmöglichkeiten in diesen sechs Strukturen erschöpfen.⁹²

Wladimir J. Propp weist darauf hin, dass sich seine Überlegungen zur Morphologie des Zaubermärchens auch auf andere Forschungsgebiete übertragen ließen: „*Vor allem ist zu sagen, daß die Zerlegung des Forschungsgegenstandes in seine Bestandteile für jedes Wissenschaftsgebiet von eminenter Bedeutung ist.*“⁹³ Und so fließen die methodischen Grundgedanken der strukturalistischen Märchenforschung auch in diese Studie zu Altersratgeberliteraturen der Gegenwart mit ein.

c) *Analyse der Bildgebung*: Als dritten Punkt seines viergliedrigen analytischen Schemas für die diskursanalytische Untersuchung von Altersbildern führt Grebe die Analyse der Bildgebung an: „*Jene Beiträge, die Bildgebungen umfassen, sind gesondert zu bearbeiten. Leitende Fragestellungen lauten hier: Wie wird das hohe Alter visualisiert, was sind besondere Merkmale dieser Bilder und welcher Bezug besteht zu der sprachlichen Darstellung des betreffenden Beitrags?*“⁹⁴ Die Analyse der Bildgebung ist im Rahmen dieser Forschungsarbeit, die sich ganz auf die sprachliche Ebene bezieht, indes nicht erfolgt. Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass der Marburger Kulturwissenschaftler Christian Schlüter im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojektes 'Gutes Leben im hohen Alter' eine Magisterarbeit zur medialen Visualisierungspraxis von Hochaltrigkeit erstellt hat, welche sich mit der Analyse von Bildgebungen auseinandersetzt, die sich in ähnlicher Weise auch in Altersratgeberliteraturen der Gegenwart ausmachen lassen.⁹⁵

d) *Analyse der soziohistorischen Situierung*: Als vierten und letzten Punkt seines Analyseschemas nennt Grebe die Analyse der soziohistorischen Situierung: „*Der untersuchte Diskursstrang kann nicht losgelöst von soziohistorischen Hintergründen und Entwicklungen betrachtet werden.*“⁹⁶ In der vorliegenden Forschungsarbeit wurde dieser Dimension mit dem Begriff der kulturellen Kontextualisierung bzw. Hintergrundkodierung Ausdruck verliehen und einer eingehenden Untersuchung unterzogen. Als in diesem Zusammenhang bedeutsam erweisen sich auch sogenannte 'diskursive Ereignisse'. Der

⁹² Vgl. Propp 1972: 93.

⁹³ Propp 1972: 98.

⁹⁴ Grebe 2010: 193.

⁹⁵ Vgl. Schlüter 2011.

⁹⁶ Grebe 2010: 193.

Terminus geht zurück auf Michel Foucault⁹⁷ und wird von Jürgen Link folgendermaßen beschrieben: *„Nach der 'Archäologie des Wissens' ist zwischen diskursiven Mikroereignissen ('événements répétitifs' [...]) und diskursiven Makroereignissen ('événements rares') zu unterscheiden. Die Prototypen der diskursiven Makroereignisse sind die großen Umbrüche um 1800 aus der 'Ordnung der Dinge' [...].“*⁹⁸ Hinsichtlich des dieser Arbeit zugrunde liegenden Forschungsgegenstandes und Untersuchungszeitraumes kann beispielsweise die Einführung der 'Sozialen Pflegeversicherung' (PV) als diskursives Ereignis betrachtet werden (vgl. 7.2.1).

Neben den diskursiven Ereignissen, welche mitunter zu abrupten Paradigmenwechseln führen können, wurden in der vorliegenden Forschungsarbeit indes auch längerfristige Entwicklungen und verschiedenartigste geistesgeschichtliche sowie soziokulturelle Einflussnahmen ins Auge gefasst und in Bezug zum Forschungsgegenstand gesetzt. Das 'Wuchern der Diskurse'⁹⁹ wurde dieserart gleichsam entwirrt und auf seine kulturellen Kontextualisierungen und Hintergrundkodierungen zurückgeführt. Dabei wurde stets der Grundgedanke beachtet, demzufolge Alter(n) als ein kulturelles Konstrukt zu verstehen ist (vgl. 2.1.2), welches vertikaler und horizontaler Plastizität unterworfen ist (vgl. 2.1.3).

Das konstruktivistische Credo der vorliegenden Forschungsarbeit verlangt darüber hinaus auch nach einer Kritik an den hegemonialen Diskursen und der mit ihnen verbundenen machtvollen Wissens- und Wahrheitsproduktion. Michel Foucault weist darauf hin, *„[...] dass es keine Machtbeziehungen gibt, ohne dass sich ein entsprechendes Wissensfeld konstituiert, und kein Wissen, das nicht gleichzeitig Machtbeziehungen voraussetzt und konstituiert.“*¹⁰⁰ Grebe gibt zu bedenken, dass eine Kritik an den jeweils vorherrschenden medialen Hochaltrigkeitsdiskursen sowie den mit ihnen verbundenen 'gültigen Wahrheiten' unumgänglich sei und formuliert auf der Grundlage dieser Überlegung weiterführende Fragestellungen, welche auch in der vorliegenden Studie zusätzlich zu den in der Einleitung dargelegten grundlegenden Fragestellungen (vgl. 1.2.1) zur Beantwortung gebracht werden sollen: *„Dabei muss es auch zu einer Kritik jener 'gültigen Wahrheiten' kommen, die der mediale Hochaltrigkeitsdiskurs vermittelt: Wie sehen mögliche (negative/positive) Folgen für individuelle Alterungsprozesse aus, die an diesen 'Wahrheiten' orientiert sind? Was bedeuten bestimmte Altersbilder für die sozialstaatliche Organisation? Inwiefern spielen differenzierte Sichtweisen eine Rolle und welche Form haben diese? Welche Positionen können als hegemoniale Deutungen ausgewiesen werden und wie sehen Gegenpositionen aus?“*¹⁰¹

⁹⁷ Vgl. etwa Foucault 2005: 33.

⁹⁸ Link 1999: 150.

⁹⁹ Bublitz/Bührmann/Hanke/Seier 1999.

¹⁰⁰ Foucault 1994: 39.

¹⁰¹ Grebe 2010: 194.

6. ALTERSRATGEBER – Themen, Strategien, Legitimationen

*„Dies rat ich, Loddafnir, vernimm die Lehre,
Wohl dir, wenn du sie merkst [...].
Haarlosen Redner verhöhne nicht:
Oft ist gut, was der Greis spricht.
Aus welcher Haut kommt oft weiser Rat;
Hängt ihm die Hülle gleich,
Schrinden ihn auch Schrammen,
Der unter Wichten wankt.“¹*

Die gegenwärtige Vielfalt und Diversität der Quellengattung Altersratgeberliteratur erfordert einen sondierenden Überblick über grundlegende Strukturen, Inhalte und thematische Schwerpunkte, aber auch über etwaige auffällige Entwicklungen der vergangenen Jahre. Aus diesem Grund wurde der Feinanalyse des Quellenmaterials (vgl. 7) eine grundlegende Untersuchung vorangestellt, die gleichsam einen explorativen Grundstein für die anschließende vertiefende Analyse der Quellen legen wird. Im Sinne der oben beschriebenen Methoden- und Daten-Triangulation (vgl. 5.2.1) kann dieser Arbeitsschritt als eine Voraussetzung und Ergänzung der anschließenden vertiefenden Diskursanalyse betrachtet werden, bzw. als signifikanter Bestandteil der explorativ-sondierenden Phase der Untersuchung gelten (vgl. 5.2.2.1). Insofern versteht sich der hier erfolgende Überblick über Themen, Strategien und Legitimationen der untersuchten Altersratgeberliteraturen als ein Instrument thematischer und inhaltlicher Auslotung. Diese erste Bestandsaufnahme des Feldes liefert grundlegende Erkenntnisse und erste Eindrücke über Gestalt, Kontext und Bedeutungsgehalt bestimmter Themengebiete. Dadurch wird der Vielfalt, Diversität und Heterogenität des Forschungsgegenstandes entsprochen und – metaphorisch gesprochen – ein erster lichter Pfad in das Wuchern der entsprechende Diskurse gebahnt.²

Einleitend erfolgt zu diesem Zweck eine Titelanalyse ausgewählter Monographien der Altersratgeberliteratur (6.1). Die Auswahl von hundert populären Quellen stellt eine Erweiterung und Ergänzung des für die Feinanalyse zusammengestellten 'zentralen Quellenkorpus' dar (vgl. 5.1.2.1 + I.1) und berücksichtigt auch solche Altersratgeberliteraturen, die sich dem Thema Alter(n) in Form von Spezialthemen annähern. Ziel dabei ist einerseits die Eruierung bedeutungsvoller Subthemen und thematischer Schwerpunktsetzungen innerhalb des vielseitigen Spektrums der gegenwärtigen Altersratgeberliteratur, andererseits die Antwort auf die Frage nach der Verteilung der Leser- und Autorenschaft hinsichtlich Geschlecht und Alter. Die Quellenauswahl umfasst den Zeitraum 2000 bis 2010. Allerdings wurden auch populäre Neuauflagen älterer Monographien aufgenommen.

Im Anschluss an die Titelanalyse werden die in den Altersratgeberquellen beschriebenen Handlungsanweisungen und Strategien eines gelingenden Umgangs mit dem Alter(n) näher in den Blick genommen (6.2). Dabei werden die Quellen hinsichtlich der ihnen zugrunde liegenden ambivalenten Altersbilder, angeratenen Umgangsformen mit dem Alter(n) sowie damit verbundener Hintergrundkodierungen kategorisiert und in Gruppen eingeteilt. Grundlegend können die untersuchten Literaturen entweder dem Bereich des Pro-Aging oder dem des Anti-Aging zugeordnet werden. Darüber hinaus wurden weitere

¹ *Ládfafnismál (Hávamál, 130+138). Áltère Edda.* In der Übersetzung von Karl Simrock. Zit. n. Stange 1995: 64.

² Vgl. Bublitz/Bührmann/Hanke/Seier 1999.

vertiefende Kategorisierungen des Quellenmaterials vorgenommen.

In einem dritten Schritt werden dann die Legitimationsinstanzen der Texte ins Auge gefasst (6.3). Dabei geht es um die Frage, mittels welcher Verweise die in den Altersratgeberliteraturen angeratenen Handlungsanweisungen legitimiert bzw. gerechtfertigt werden. Die Rhetoriken der Rechtfertigung, die sich in den untersuchten Altersratgeberliteraturen ausmachen lassen, gründen einerseits auf ausgewiesenes Expertenwissen, andererseits auf lebensweltliche Bezüge und Näheverhältnisse.

6.1 Thematische Titelanalyse: Monographien der Altersratgeberliteratur

Das Spektrum gegenwärtiger Monographien der Altersratgeberliteratur ist äußerst umfassend und vielgestaltig. Aus diesem Grund wurden für die Zusammenstellung des 'zentralen Quellenkorpus' vier Sektionen gebildet, die ein möglichst breites Feld für die anschließende Feinanalyse abdecken (vgl. 5.1.2.1). Diese Sektionen beinhalten eine Auswahl überdurchschnittlich auflagenstarker und populärer Publikationen, die für eine vertiefende Eruierung von Altersbildern in der Altersratgeberliteratur der Gegenwart geeignet sind. Allerdings besteht ein wesentliches Kriterium der Auswahl der Literaturen des 'zentralen Quellenkorpus' in der allgemeinen Thematisierung des Alter(n)s sowie in der Zielgruppenausrichtung der Veröffentlichungen. Das heißt, dass nur solche Monographien in den Korpus aufgenommen wurden, die sich einerseits dem Alter(n) als Kompilationen verschiedener Themengebiete annähern, also außerhalb der vier Sektionen keinem bestimmten Spezialthema verpflichtet sind (z.B.: Wohnen im Alter, dementielle Erkrankungen etc.) und die andererseits ausschließlich für die Zielgruppe der Betroffenen verfasst wurden.³

Um das gegenwärtige Spektrum der Altersratgeberliteratur hinsichtlich vorrangig behandelter Themen, Autoren- und Zielgruppen in seiner ganzen Bandbreite erfassen zu können, ist es daher unerlässlich, sich dem Subgenre mittels einer weiter gefassten Quellenauswahl anzunähern, die beispielsweise auch Monographien zu Spezialthemen oder für Angehörige von Betroffenen berücksichtigt. Dies geschieht einerseits bereits durch die Quellengruppe der 'ergänzenden Literaturen' (vgl. 5.1.2.2), andererseits wurde mittels eines hundert Altersratgebermonographien umfassenden Quellenkorpus die Grundlage für eine sondierende Titelanalyse geschaffen (vgl. 5.1.2.3).

Bei der Auswahl der Literaturen der Titelanalyse greift dabei die im Rahmen dieser Arbeit verwendete Definition von Ratgeberliteratur (vgl. 3.1). Dabei ist eine vertiefende Auswertung des erhobenen Materials nicht notwendig, um die oben formulierten Fragen gezielt und ausreichend beantworten zu können. Grundlegende Informationen hinsichtlich primärer Themenfelder, Autoren und Zielgruppen erschließen sich bereits mittels einer Titelanalyse auf der Grundlage bibliographischer Angaben. Der Gewinn besteht dabei in einer breiten Übersicht über die thematische und inhaltliche Vielfalt des Forschungsgegenstandes Altersratgeberliteratur. Die Titelanalyse befruchtet auch die anschließende Feinanalyse, indem sie Auskunft über häufig wiederkehrende Themen und Tendenzen gibt. Überdies bietet die Titelanalyse die Möglichkeit der Auswertung eines umfangreichen Konvoluts relevanter Literaturen. Folgerichtig kann der Wert eines solchen Vorgehens insbesondere in der quantitativen Auswertung eines breiten Spektrums an

³ Eine Ausnahme bildet Westheimer/Lehu 2008.

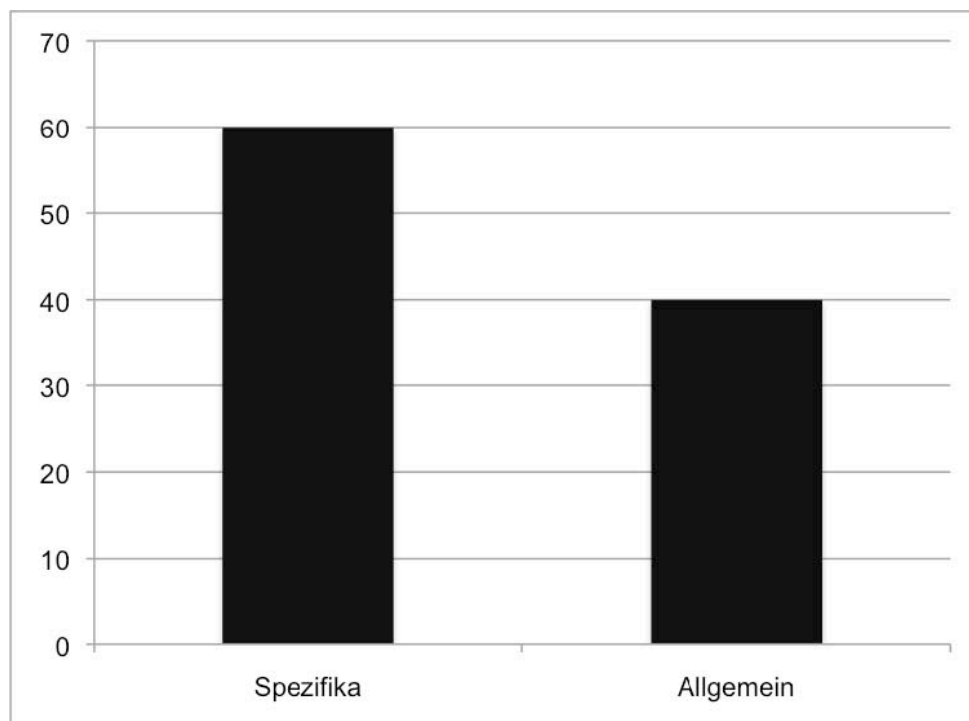
aktuellen Altersratgeberliteraturen (horizontale Perspektive) bestehen, nicht jedoch in deren vertiefter Analyse (vertikale Perspektive). Diese wird im Anschluss an die explorativ-sondierende Untersuchungsphase vorgenommen (vgl. 7). Nach der Zusammenstellung des der Titelanalyse zugrunde liegenden Quellenkorpus nach den oben beschriebenen Kriterien und Auswahlverfahren (vgl. 5.1.2.3), erfolgt die Kodierung des Materials unter der Berücksichtigung folgender Fragestellungen:

- Welche Themenfelder werden behandelt?
- Welche Zielgruppen hinsichtlich des chronologischen Alters werden angesprochen?
- Welche Zielgruppen hinsichtlich des Geschlechts werden angesprochen und wie steht dies im Zusammenhang mit dem Geschlecht der Autorinnen und Autoren?

Die Fragestellungen ergeben sich dabei einerseits aus den grundlegenden Ansprüchen der vorliegenden Titelanalyse, signifikante Themenfelder gegenwärtiger Altersratgeberliteraturen auszuloten (6.1.1) sowie andererseits aus der induktiv gewonnenen Erkenntnis, dass bedeutende Unterschiede und Schwerpunkte der Ratgeber in der Adressierung der Texte hinsichtlich chronologischem Alter sowie Geschlecht vorliegen. Diese konnten durch die nachfolgende Auszählung ebenfalls kenntlich gemacht werden (6.1.2 + 6.1.3).

6.1.1 Verteilung nach Themen

Diagramm 1
Altersratgeber: Allgemeine und spezielle Thematik⁴



Grundlegend für strukturelle Erörterungen der Altersratgeberliteraturen ist die Frage nach

⁴ Diagramm 1-5: Alle Angaben in %.

dem Spektrum der behandelten Themen. Dabei stellt sich anfänglich die Frage nach der Verteilung von Publikationen allgemeiner und spezieller Thematik (vgl. Diagramm 1).

Bei 40% der Quellen handelt es sich um Altersratgeber, die sich dem Alter(n) in Form von Themenkompilationen nähern. Diese Gruppe kann als Übersichtsratgeber zu verschiedenen Subthemen bezeichnet werden. Die überwiegende Mehrheit des Quellenkorpus besteht indes aus Spezialratgebern, im Folgenden als Spezifika bezeichnet. Sie stellen 60% und behandeln verschiedene Subthemen.

Nach diesem ersten Eindruck stellt sich die vertiefende Frage nach den genauen Themenfeldern der Spezifika. Welche Themen werden gesondert behandelt und welche erweisen sich hinsichtlich ihres prozentualen Anteils am Quellenkorpus der Titelanalyse als besonders signifikant. Diagramm 2 stellt das konkrete Themenspektrum der ausgewählten Quellen dar.

Diagramm 2
Altersratgeber: Spektrum der Spezifika

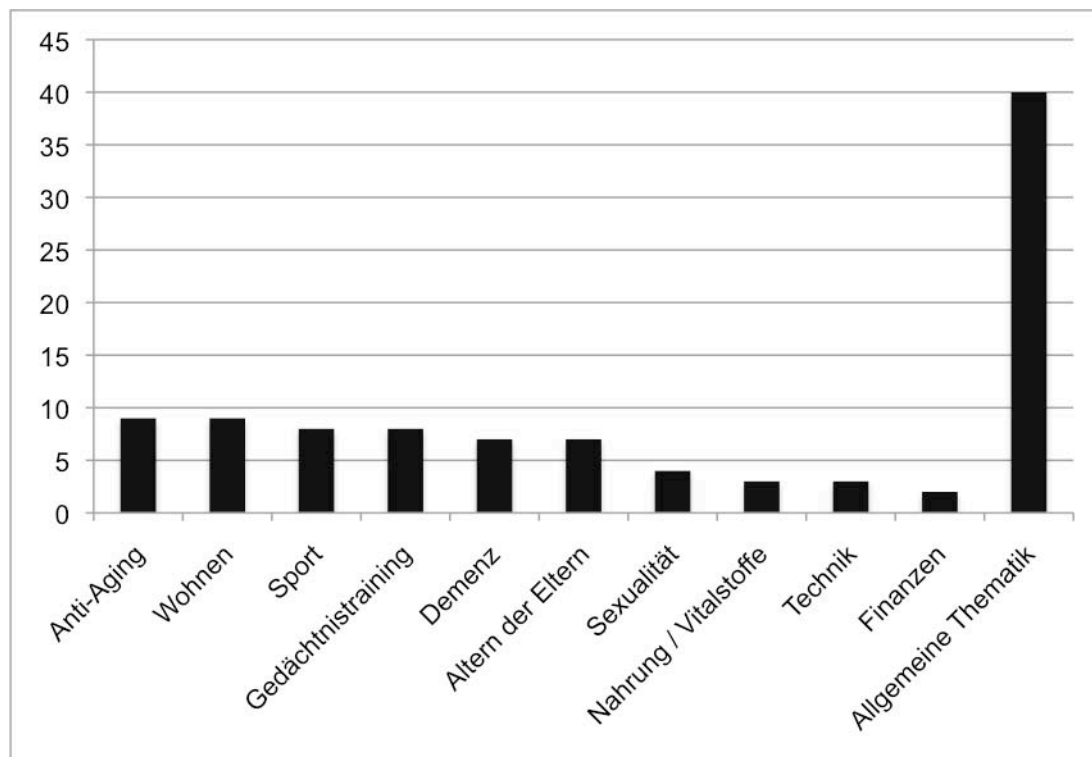


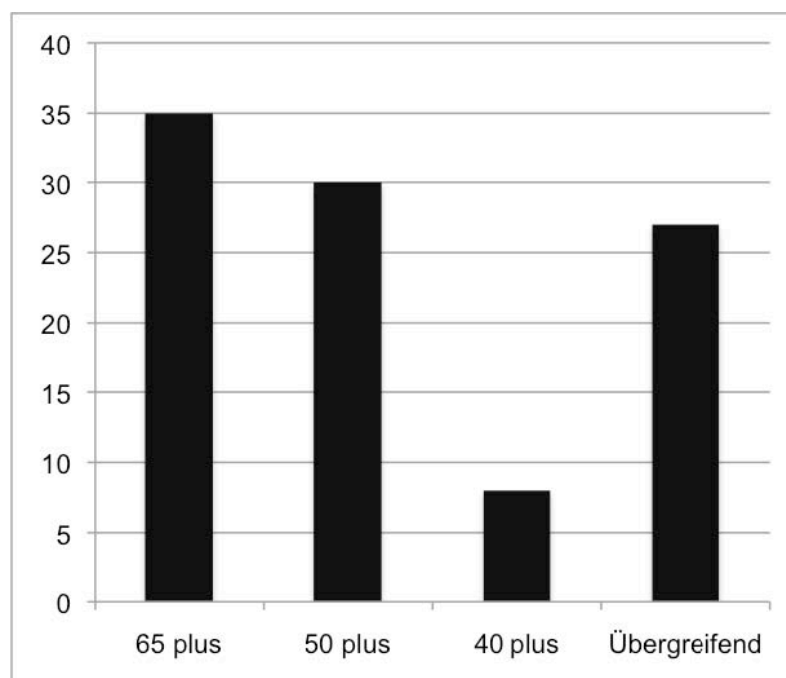
Diagramm 2 veranschaulicht die Verteilung der einzelnen Themen in der Gruppe der Spezifika. Insgesamt können alle zehn aufgeführten Themenfelder als bedeutsam erachtet werden, da ihnen spezifische Monographien gewidmet wurden. Allerdings treten einige Themenkomplexe gegenüber anderen stärker hervor und belegen damit besondere Popularität. Auffällig ist der hohe Anteil der Veröffentlichungen zum Anti-Aging (9%) sowie zum Wohnen im Alter (9%). Sport (8%) und Gedächtnistraining (8%) nehmen ebenfalls einen relativ großen Part ein, dicht gefolgt von Ratgebern zu Demenz (7%) sowie für Angehörige von Pflegebedürftigen (7%). Hierbei ist die thematische Verknüpfung der beiden letztgenannten Subthemen zu beachten. Sexualität im Alter (4%), Nahrung und Vitalstoffe (3%), Technik (3%) und Finanzen (2%) haben einen vergleichsweise geringen Anteil an den Gesamtquellen, sind allerdings aufgrund der Abfassung gesonderter

Monographien ebenfalls bedeutungsvoll.

6.1.2 Verteilung nach Alter

In einem weiteren Untersuchungsschritt wird nach der Verteilung des chronologischen Alters der durch die Ratgeber angesprochenen Zielgruppen gefragt. Dabei wird grundlegend zwischen der ausdrücklichen Adressierung an eine bestimmte Altersgruppe und altersübergreifenden Veröffentlichungen unterschieden. Unter der Kategorie 'Generationenübergreifend' subsumieren sich solche Publikationen, die sich nicht an eine bestimmte Altersgruppe richten. Bei der Ermittlung der Altersgruppe wurde das in Titel und Kurzbeschreibung (Klappentext) explizit ausgewiesene chronologische Alter der angesprochenen Leserschaft zugrunde gelegt. Zu der Gruppe der altersübergreifenden Ratgeber gehören auch solche Veröffentlichungen, die sich an Angehörige von Betroffenen richten oder aber bestimmte Themenfelder behandeln, die nicht eindeutig mit einem bestimmten chronologischen Alter in Beziehung gebracht werden können. Ferner ist zu bemerken, dass die Grenzen zwischen den Altersgruppen durchaus durchlässig sind, was beispielsweise bedeutet, dass Publikationen der Zielgruppe 65plus kapitelweise Themen behandeln (etwa Vulnerabilität, Multimorbidität und Endlichkeit), welche auch die Gruppe der Hochaltrigen betrifft. Dies gilt insbesondere für die Monographien allgemeiner Thematik. Andererseits sind auch die Spezifika zu Demenz sowie allgemeine Angehörigenratgeber meistens inhaltlich-thematisch dem vierten Lebensalter zuzuordnen. Im Rahmen der Auszählung wurden deshalb nur ausdrückliche Adressierungen in Bezug auf das chronologische Alter verwendet. Auf die dadurch entstehende Unschärfe soll an dieser Stelle deshalb ausdrücklich hingewiesen werden. Diagramm 3 veranschaulicht die Ergebnisse der Zielgruppenanalyse hinsichtlich des chronologischen Alters.

Diagramm 3
Altersratgeber: Zielgruppe Alter

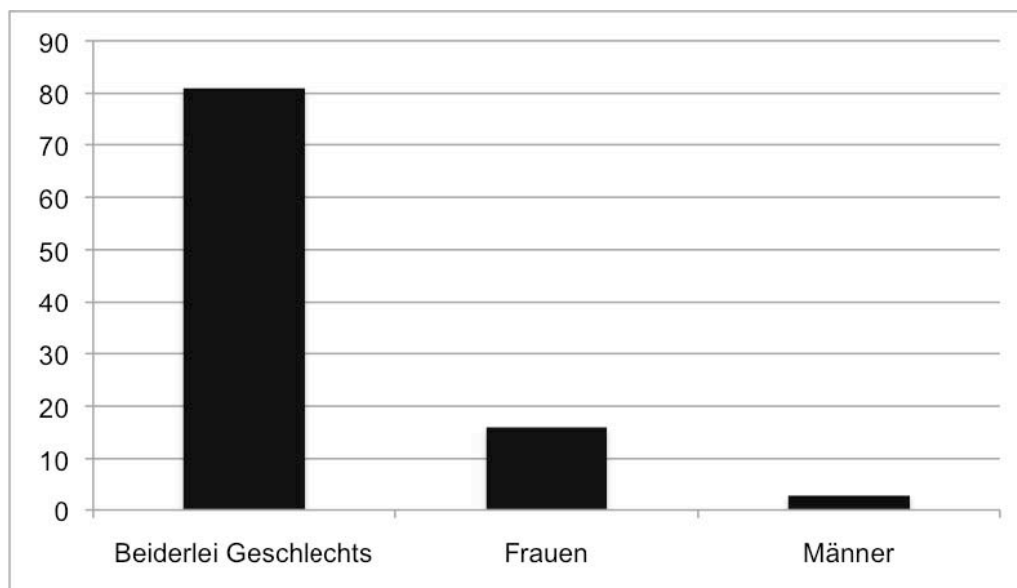


Die Mehrzahl (35%) der Monographien richten sich an Personen, die das klassische Rentenalter von 65 Jahren überschritten haben und damit dem dritten Lebensalter zuzurechnen sind. Eine ebenfalls große Gruppe richtet sich an die Generation 50plus (30%). 8% der Monographien des Quellenkorpus sind an die Altersgruppe 40plus adressiert, wobei mehrheitlich Frauen angesprochen werden. Die als Altersratgeber ausgewiesenen Publikationen für die vergleichsweise junge Altersgruppe der über 40-jährigen sind eine Entwicklung der jüngsten Vergangenheit auf deren Ursachen an späterer Stelle ausführlich eingegangen wird (vgl. 6.2.1). Immerhin 27% der Gesamtquellen lassen sich hinsichtlich des Alters ihrer Zielgruppe nicht eindeutig zuweisen.

6.1.3 Verteilung nach Geschlecht

Im dritten und abschließenden Untersuchungsschritt der Titelanalyse wird nach der Verteilung der Publikationen im Hinblick auf das Geschlecht von Zielgruppe und Autorenschaft gefragt. Bei der Auszählung der Zielgruppe werden drei Kategorien unterschieden: Frauen, Männer sowie eine geschlechtlich unspezifische Adressierung. Diagramm 4 illustriert die Ergebnisse.

Diagramm 4
Altersratgeber: Zielgruppe Geschlecht

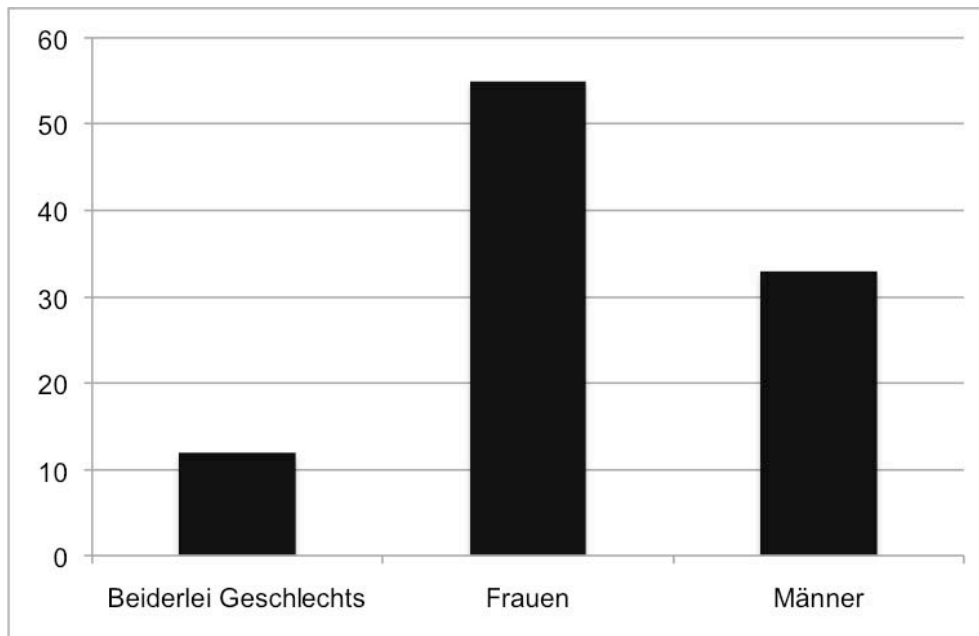


Es zeigt sich, dass die hundert ausgewählten Altersratgeber zum Großteil für Leser beiderlei Geschlechts geschrieben wurden: 81% sind weder ausdrücklich an Frauen noch an Männer gerichtet. Allerdings wenden sich immerhin 16% der Publikationen exklusiv an Frauen und nur 3% an Männer. Frauenadressierte Altersratgeber überwiegen demnach deutlich gegenüber männeradressierten Altersratgebern. In Verschränkung mit Diagramm 3 ergeben sich weitere Ergebnisse: Die Ratgeber der Gruppe 40plus sind mehrheitlich an Frauen gerichtet. Das gilt ebenfalls für die in Diagramm 2 aufgeführten Anti-Aging-Ratgeber.

Auch der Anteil weiblicher gegenüber männlichen Autoren überwiegt deutlich, wie anhand von Diagramm 5 zu erkennen ist: 55% der Altersratgeber wurden von Frauen verfasst, nur

33% von Männern. Bei 12% handelt es sich um 'gemischt-geschlechtliche Mehrautorenschaften'.

Diagramm 5
Altersratgeber: Geschlecht Autoren



6.1.4 Aktivierung, Feminisierung, Othering: Ergebnisse

Im Hinblick auf die am Beginn dieses Abschnitts formulierten Fragestellungen zu Thematik, Altersgruppe und Geschlecht der ausgewählten Publikationen sowie auf der Grundlage der quantitativ-deskriptiven Ausrichtung der vorliegenden Titelanalyse können folgende drei grundlegende Beobachtungen zusammengefasst werden:

a) Aktivierung: Hinsichtlich der behandelten Thematiken und inhaltlichen Ausrichtungen ist eine deutliche Schwerpunktsetzung im Bereich der Aktivierung und Optimierung zu bemerken. Körperliche (Sport) und geistige (Gedächtnistraining) Fitness im Allgemeinen sowie Anti-Aging im Besonderen stehen neben der Frage nach dem Wohnen im Alter deutlich im Vordergrund. Zu diesem Bereich subsumieren sich auch die Ratgeber zur Alterssexualität, die ebenfalls dem Aktivierungsparadigma verpflichtet sind.

b) Feminisierung: Bezüglich des Alters der Zielgruppe ist eine große Bandbreite zu konstatieren. Insbesondere Altersratgeber, die sich an die Gruppe 40plus richten, können als historisches Novum betrachtet werden, als eine augenscheinliche Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte. Diese Verjüngung hinsichtlich der adressierten Leserschaft geht einher mit einer unverkennbaren 'Feminisierung des Alter(n)s'. Die Publikationen des Anti-Aging und der Zielgruppe 40plus sind in der Mehrzahl an Frauen gerichtet. Spezifische Männerratgeber setzen erst bei einem Alter von etwa 50 Jahren an.

c) Othering: Der großen Anzahl der dem Aktivierungsparadigma verpflichteten Altersratgeber steht eine überschaubare Gruppe von Spezifika gegenüber, deren

Publikationen sich vertiefend mit Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit auseinandersetzen, also mit einem Themenkomplex, der per definitionem (vgl. 4.1.3) insbesondere dem vierten Lebensalter zuzurechnen ist (vgl. 4.1.3). Es handelt sich hierbei um Ratgeber zu Demenz sowie für den allgemeinen Umgang mit den alternden, körperlich und geistig abbauenden Eltern und Angehörigen. Diese beiden Subgruppen des Quellenkorpus der Titelanalyse sind ausnahmslos an Angehörige, nicht aber an Betroffene gerichtet. Die gebrechlichen Alten sind hier die Anderen, die der Hilfe des im Ratgeber nach Rat suchenden Lesers bedürfen. Es kann insofern von 'Veränderung' bzw. 'Othering'⁵ im Hinblick auf diesen Themenkomplex gesprochen werden.

6.2 Strategien des Alter(n)s: Der Rat der Ratgeber

Altersratgeber – Periodika und Monographien gleichermaßen – können hinsichtlich ihrer grundlegenden Einstellung gegenüber dem Alterungsprozess sowie diesbezüglicher Handlungsanweisungen grundsätzlich in zwei Strömungen unterscheiden werden: Anti-Aging und Pro-Aging. Diese beiden Hauptgruppen lassen sich ihrerseits in zwei Untergruppen aufteilen, wie im Folgenden ausgeführt werden soll. Anti-Aging und Pro-Aging bilden die beiden Pole, an denen sich die Rezeption des Alter(n)s im Allgemeinen, nicht zuletzt auch der Lebensphase der Hochaltrigkeit im Speziellen ausrichtet. Im vorliegenden Teilkapitel werden die grundsätzlichen Annahmen und Perspektiven des Anti- sowie des Pro-Aging anhand der untersuchten Quellen erläutert und hinsichtlich ihrer jeweiligen diskursiven Hintergrundkodierungen analysiert. Es wird zuerst das Spektrum der Anti-Aging-Ratgeberliteratur behandelt (6.2.1), bevor nachfolgend auf die Positionen der Pro-Aging-Ratgeberliteratur eingegangen wird (6.2.2). Abschließend werden die Ratgeber-Gruppen zueinander in Beziehung gesetzt (6.2.3). Es soll an dieser Stelle allerdings darauf hingewiesen werden, dass es sich bei vorliegender Typisierung der Altersratgeberliteratur um Idealtypen handelt, die nicht immer in Reinform auftreten, sondern mitunter heterogener in Erscheinung treten, als hier zum Zwecke der Akzentuierung dargestellt.

Im vorliegenden Unterkapitel sollen gleichwohl nur die grundsätzlichen Strategien und Handlungsanweisungen der verschiedenen Ratgeber-Gruppen dargelegt werden. Vorrangiges Ziel ist eine der Orientierung dienliche Typisierung und Strukturierung des umfangreichen und vielseitigen Genres der Altersratgeberliteratur, auf die im weiteren Verlauf der Forschungsarbeit immer wieder Bezug genommen werden kann. Eine vertiefende Analyse und Ausformulierung bestimmter Sequenzen, Struktur- und Eiskurselemente – beispielsweise hinsichtlich des augenscheinlich vorherrschenden Aktivierungsparadigmas bzw. des damit in Zusammenhang stehenden Imperativs der Eigenverantwortung, welche sich in der untersuchten Anti-Aging- sowie der Pro-Aging-Literatur vom 'Capacity-Typus' ausmachen lassen – findet sich in der an dieses Kapitel anschließenden Feinanalyse (vgl. 7).

⁵ Der Begriff 'Othering' geht auf die indische Literaturwissenschaftlerin Gayatri Chakravorty Spivak zurück. Vgl. Spivak 1985. Eine nähere Beschreibung des Begriffs findet sich unter 7.3.2 b.

6.2.1 Anti-Aging: Zwischen *Descartes* und *Laotse*

*„Ewige Jugend ist ein Traum
so alt wie die Menschheit.
Denn Altern tat schon immer weh.
Dem Körper und der Seele.“⁶*

„Der Puls der Freude, der in uns schlägt, wenn wir zwanzig sind, wird träge. Unsre Glieder ermatten, unsre Sinne verkommen. Wir verfallen und werden häßliche Puppen, und die Erinnerungen an die Leidenschaften verfolgen uns, vor denen wir zurückschreckten, und an die köstlichen Versuchungen, denen zu erliegen wir nicht den Mut hatten. Jugend! Jugend! Es gibt gar nichts in der Welt als Jugend.“⁷ Oscar Wildes Romanheld Dorian Gray kann und will nicht altern, denn die Jugend bedeutet ihm Fülle und Anerkennung, die es um jeden Preis zu bewahren gilt. Alter(n) hingegen ist für ihn die Quelle allen Übels: *„Jeder Monat, der dahingeht, bringt Sie etwas Schrecklichem näher. Die Zeit ist eifersüchtig auf Sie und führt Krieg gegen ihre Lilien und Ihre Rosen. Sie werden gelb und hohlwangig werden und trübe blicken. Sie werden entsetzlich leiden... Ah!“⁸* Statt Gray ist es ein verborgenes Gemälde, das über die Jahre hinweg die Zeichen der Zeit und des ausschweifenden Lotterlebens des Romanhelden absorbiert und abbildet und dieserart von ihm fern hält – bis es dann doch zum bitteren und düsteren Ende kommt und den Protagonisten im faustischen Sinne der Fluch seiner Hybris ereilt. Der Gießener Psychologe Burkhard Brosig prägte in Anlehnung an den Romanhelden den Begriff des 'Dorian-Gray-Syndroms', womit er eine ausgeprägte Dismorphophobie (Körperbildstörung, Ablehnung der eigenen Gestalt) verbunden mit übermäßiger Furcht vor dem Alter(n) sowie einem exzessiven Gebrauch von Anti-Aging-Produkten bezeichnet und als krankhafte Persönlichkeitsstörung einordnet.⁹ Hier wird ein offenkundig kulturell bzw. gesellschaftlich gründendes Phänomen von den Experten der Psychologie pathologisiert. Seine Akzeptanz bzw. Ablehnung wird vom jeweiligen Grad der Radikalität bzw. Intensität abhängig gemacht, mit der es beim 'Patienten' in Erscheinung tritt. Experten einigen sich darauf, was als normal und was als unnormal zu gelten hat (vgl. 6.3.1). Allerdings würde heute und hierzulande keiner dieser Agenten der Normierung die zahlreichen 'Fitnessfreunde', welche täglich und bei jedem Wetter im nahen Stadtpark stundenlang ihre 'Anti-Aging-Runden' drehen, als psychisch gestört bezeichnen. Dies wäre zweifelsohne zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen durchaus der Fall gewesen, wie hier am Rande bemerkt werden soll.¹⁰

Es ist indes festzustellen, dass der Begriff des Anti-Aging und die damit verbundene Lifestyle-Industrie in den letzten Jahren eine massive Konjunktur erlebt. Zwar wurde auch in der Vergangenheit immer wieder der Wunsch nach Verjüngung im Sinne einer körperlichen Funktionserhaltung oder -verbesserung geäußert¹¹ – davon zeugen etwa die obigen Zitate von Oscar Wilde oder das seit der Antike in mannigfaltigen

⁶ Defizitorientiertes Altersbild in einem populären Anti-Aging-Ratgeber. Strunz 2003: 11.

⁷ *Das Bildnis des Dorian Gray*. Oscar Wilde 1997: 36.

⁸ Wilde 1997: 35.

⁹ Vgl. Brosig 2000; Brosig/Kupfer/Niemeier/Gieler 2001.

¹⁰ Zur Ablehnung des Anti-Aging durch Experten der Sozial- und Psychogerontologie in Abgrenzung zur affirmativen Haltung der Biogerontologie vgl. Binstock 2003, 2004; Binstock/Fishman/Johnson 2006; Spindler 2006, 2009.

¹¹ Vgl. dazu Stoff 2004.

Zusammenhängen erscheinende Motiv des Jungbrunnens bzw. der Altweibermühle als Quelle ewigen Lebens.¹² Biomedizinisch legitimiert, erscheinen uns bestimmte Praktiken der Verjüngung oder Konservierung heute allerdings nicht mehr als ganz so ferne Utopie oder göttliche Gnade, sondern stattdessen als Frage naturwissenschaftlichen Fortschritts und persönlichen Handelns. Es ist eine massive Intensivierung und Medialisierung der Thematik in der unmittelbaren Vergangenheit über den Begriff des Anti-Aging zu verzeichnen. Die Tübinger Soziologin Mone Spindler promovierte zur Thematik und drückt diesen Sachverhalt folgendermaßen aus: *„In den vergangenen 15 Jahren hat das Schlagwort Anti-Aging einen erstaunlichen Grad an Bekanntheit und Bedeutung in westlichen Gesellschaften erlangt. So ist Anti-Aging z.B. zu einer massiven Marketingstrategie sowie zu einem umkämpften neuen Markt geworden [...]“*¹³ In diesem Zusammenhang betont Spindler auch die Bedeutung der Ratgeberliteratur: Eine *„neue medizinische Subdisziplin, die Anti-Aging-Medizin, wurde begründet und Anti-Aging Ratgeber sind ein neues Genre der Ratgeberliteratur geworden.“*¹⁴

Die Berliner Psychologin und Altersforscherin Cornelia Au hat eine Kurzübersicht der wichtigsten literarischen Entwicklungen und Strömungen des Anti-Aging verfasst. Auch sie verweist in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung der Ratgeberliteratur als medialer Multiplikator: *„Der Begriff des Anti-Aging hat in den letzten Jahren eine rasante Verbreitung gefunden: man stößt auf ihn in zahlreichen Ratgebern und Broschüren zur Lebensführung, in Magazinen und Zeitschriften.“*¹⁵ Diese Beobachtung ist auch im Hinblick auf den der vorliegenden Forschungsarbeit zugrunde liegenden 'zentralen Quellenkorpus' zu bestätigen und lässt sich durch ihn, insbesondere hinsichtlich der Periodika, eindrücklich belegen. Eine Zunahme an Ratgebermonographien des Anti-Aging-Spektrums ist namentlich seit der Jahrtausendwende zu verzeichnen. Auf dem Ratgebermarkt sind es beispielsweise die Veröffentlichungen des deutschen Internisten Ulrich Strunz, die sich einer umfänglichen und anhaltenden Aufmerksamkeit erfreuen: Die Reihe *Forever young* wurde zu einem langjährigen Bestseller.¹⁶ Aber auch Anti-Aging-Ratgeber prominenter Autoren – etwa von Schauspielern – wurden in den vergangenen Jahren zu wahren 'Verkaufsrennern'.¹⁷ Ähnlich verhält es sich hinsichtlich der Artikeln bzw. Meldungen in den untersuchten Periodika. Auch hier ist eine Zunahme der Anti-Aging-Thematik zu registrieren.¹⁸

Mittlerweile ist nach den USA auch in der Bundesrepublik eine zunehmende Institutionalisierung des Anti-Aging zu verzeichnen. Seit 2006 ist es beispielsweise Medizinern möglich, an der Berliner Steinbeis-Hochschule ein zweijähriges berufsbegleitendes Aufbaustudium zum 'Master of Science in Medical Prevention' abzuschließen. Federführend war hier die 'German Society of Anti-Aging Medicine e.V.' (GSAAM).¹⁹ Ausgehend von Amerika haben sich gegenwärtig auch in Europa zahlreiche Produkte etabliert, die das Label Anti-Aging tragen. Dazu gehören neben Ratgebertexten

¹² Vgl. dazu aus dem Bereich volkskundlich-kulturwissenschaftlicher Forschung etwa Bracker/Dallinger/Middeke 1987; Brednich/Simon 1979; Bringéus 1982; De Mayer 1964; Rapp 1976; Spamer 1935. Die ältesten schriftlichen Überlieferungen der Menschheit verweisen auf die Thematik von Verjüngung und Unsterblichkeit. So etwa das babylonische Gilgameš-Epos.

¹³ Spindler 2006: 11. Vgl. auch Spindler 2009.

¹⁴ Spindler 2006: 11.

¹⁵ Au 2006: 8.

¹⁶ Vgl. Strunz 2003.

¹⁷ Vgl. etwa Berben 2005.

¹⁸ Vgl. dazu die im Anhang aufgeführte thematische Übersicht zu den verwendeten Artikeln und Meldungen.

¹⁹ Vgl. GSA 2011e.

auch Anwendungen verschiedener Provenienz und theoretisch-methodischer Rahmung, ebensolche Kosmetika, Nahrungsergänzungsmittel, 'Gimmicks' und sonstige Artikel des täglichen Bedarfs. Seit einigen Jahren braut die Klosterbrauerei Neuzelle beispielsweise ein Anti-Aging-Bier. Durch die Zugabe von Spirulina-Algen verspricht man sich eine positive Wirkung auf den Alterungsprozess: „*Das Bier der Schönheit und Vitalität*“.²⁰ Anti-Aging ist inzwischen zu einem breiten gesellschaftlichen Phänomen geworden.

Auch der Berliner Soziologe und Altersforscher Hans-Joachim von Kondratowitz weist darauf hin, dass der Einfluss des Anti-Aging ausgehend von den USA insbesondere in den vergangenen Jahren auch in der Bundesrepublik stark angewachsen ist. Anti-Aging betrachtet Kondratowitz als provokative Strategie gegenüber dem alternden Leben: „*Immerhin ist Anti-Aging [...] damit zu einem Markenzeichen für eine qualitativ neue und vor allem offensive Aneignungs- und Formungsstrategie gegenüber dem alternden menschlichen Leben geraten.*“²¹ Von Kondratowitz gibt zu bedenken, dass die Kampagne des Anti-Aging sich oft einer aggressiven Diktion bediene. Gerade die Gerontologen seien davon ausgegangen, dass sie durch ihr aufklärerisches Wirken die negativen Stereotypen des Alters überwunden hätten. Das Anti-Aging verschweige allerdings die positiven und bereichernden Seiten des Alterns. Allein solche Aspekte gerieten ins Zentrum der Aufmerksamkeit, die negativ besetzt und als Kräfteschwund interpretiert würden.²²

Das Bild des Alter(n)s, wie es von der Anti-Aging-Literatur vertreten wird, zeichnet sich durch eine grundlegende Pathologisierung aus. Alter(n) ist hier Entfremdung und Entnormalisierung vom Idealzustand eines jungen, fitten und leistungsfähigen Körpers. Als normal gelten überbordende Lebensenergie und durchtrainierte Körper: „*Schlank ist normal. Fit ist normal. Wach ist normal. Glücklich ist normal. Innerer Antrieb ist normal. Lebensenergie ist normal. Dieses Normal setzt eine funktionierende Körperzelle voraus, die normale Konzentrationen von etwa 40 bekannten Vitalstoffen enthält*“, heißt es etwa in einem Anti-Aging-Ratgeber.²³ Alterungsprozesse werden als in weiten Teilen formbar betrachtet. Nicht die Plastizität von gesellschaftlich verbreiteten Altersbildern steht im Vordergrund, sondern die Plastizität des biologischen 'Materials'. Insofern wirken die Thesen des Anti-Aging hegemonialen kulturellen Setzungen gegenüber affirmativ, stellen sie nicht in Frage, sondern versprechen bestmögliche Anpassung an die Vorgaben des Jugendideals. Dabei obliegt ganz allein dem Individuum die Verantwortung für den Grad seines körperlichen und geistigen Verfalls. Durch bestimmte Handlungsanweisungen wird eine Heilserwartung initiiert, die, wenn sie nicht gar eine ewige Jugend in Aussicht stellt, so doch zumindest einen hohen Grad an möglicher Verzögerungstaktik im Hinblick auf das Alter(n) offeriert.

Die Gruppe der Anti-Aging-Ratgeber betrachtet alternde Menschen vor allem aus der Perspektive eines defizitorientierten Materialismus und Biologismus. Dabei wird sich bisweilen einer geradezu technokratischen Sprache bedient, wenn der menschliche Körper beschrieben wird: „*Weil es gar nicht so schwer ist zu glauben, man sei für immer fünfundzwanzig, müsste dazu nur den Geist frisch halten und die jugendliche Attitüde. Störend in dem Konzept ist nur, dass unser Material Schwächen zeigt*“, heißt es etwa in dem Ratgeber *Champagner für alle* von Martina Wimmer.²⁴ Das Alter(n) und seine

²⁰ Vgl. KB 2011e.

²¹ Kondratowitz 2006: 2. Vgl. auch Kondratowitz 2003.

²² Kondratowitz 2006: 2f.

²³ Strunz 2003: 24.

²⁴ Wimmer 2006: 165.

körperlichen Begleiterscheinungen werden von der Anti-Aging-Literatur als Schrecken gebrandmarkt, den es unter allen Umständen zu bekämpfen gilt. Dabei wird Hochaltrigkeit erst gar nicht thematisiert. Es genügen bereits ein paar Fältchen, um aufgeschreckt zu werden: „Kommt Ihnen das bekannt vor? Eines Tages schauen Sie in den Spiegel und erschrecken fast zu Tode. Denn da sind sie auf einmal, die Fältchen, von denen Sie bisher dachten, sie seien nur das traurige Schicksal der anderen und Sie selbst blieben davon verschont für alle Zeiten“, schreibt etwa Henriette Kark in ihrem Anti-Aging-Ratgeber *Tao der Jugend*.²⁵

Die Mehrzahl der Anti-Aging-Ratgeber richtet sich speziell an Frauen. Es ist eine diesbezügliche Feminisierung des Alter(n)s zu konstatieren (vgl. 6.1.3) – ganz im sprichwörtlichen Sinne von: 'Männer reifen, Frauen altern'.²⁶ Dies bestätigt den von Susan Sontag beschriebenen 'Double Standard of Aging', wonach Frauen im fortgeschrittenen Alter und im Gegensatz zu Männern eine Entwertung hinsichtlich ihrer Attraktivität erfahren würden.²⁷ In dieser Verunsicherungslage setzen die Ratgeber an und versprechen bei Befolgung ihrer Handlungsanweisungen ewige Jugend. Das Anti-Aging verschweigt die positiven und bereichernden Seiten des Alterns vollständig. Allein dessen defizitären Aspekte geraten ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Insofern sind Anti-Aging und Ageism²⁸ durchaus zusammenhängende Begriffe. Funktionsbezogene Merkmale von Hochaltrigkeit – Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit – werden in der Anti-Aging-Literatur ausgelassen und/oder tabuisiert, erscheinen allenfalls als ein zu verhinderndes Schreckensszenario zwischen den Zeilen.

In den Anti-Aging-Ratgebern findet ein massiver Optimierungszwang Ausdruck. Der Körper erscheint machbar. Es liegt in der Verantwortung des Einzelnen, ihn aktiv zu gestalten. Das neoliberale '*duty to be well*'²⁹ fordert vom Individuum Selbstdisziplin und Initiative. Andernfalls wird ihm sein alternder Körper als persönliches Versagen ausgelegt, als eine charakterliche Schwäche: „Selbst schuld, wenn man alt aussieht!“, fasst die Bonner Kulturwissenschaftlerin Melanie Wooßmann die Aussagen populärmedizinischer Anti-Aging-Ratgeber zusammen, die sie im Rahmen ihrer Magisterarbeit untersucht hat.³⁰ Der menschliche Körper ist nicht mehr schicksalhaft oder gottgegeben. Er ist Projekt und gestaltbares Material, das be- und verurteilt wird.³¹ Die Bremer Volkskundlerin Ute Allkämper fand bei Befragungen in unterschiedlichen Bodybuildingstudios heraus, dass ihre Interviewpartner/innen der Auffassung waren, ein schöner und jugendlicher Körper sei bei ausreichendem Training jederzeit machbar. Zusätzlich war die Mehrzahl der Befragten der Ansicht, dass ein untrainierter oder alt erscheinender Körper Ausdruck von Faulheit und Willensschwäche sei.³²

Die weitgehende physische Formbarkeit – zentrale Grundlage des Anti-Aging-Credos – verlangt vom Individuum Eigeninitiative hinsichtlich seiner Selbstoptimierung. Wer nicht

²⁵ Karg 2003: 9.

²⁶ Allerdings existieren auch Anti-Aging-Ratgeber, die sich speziell an eine männliche Leserschaft richten. Vgl. etwa Metka/Haromy 2001.

²⁷ Vgl. Sontag 1979.

²⁸ Unter 'Ageism' wird in Anlehnung an die Begriffe 'Rassismus' und 'Sexismus' die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Alters verstanden; vgl. dazu Butler 1969. Zur Beziehung zwischen Ageism und Anti-Aging vgl. Butler 2001/2002.

²⁹ Pühl/Schultz 2001: 112.

³⁰ Wooßmann 2007, S. 131.

³¹ Vgl. Posch 2001: 84.

³² Vgl. Allkämper 2004.

der gesetzten Norm entspricht oder an Krankheiten leidet, wird im Umkehrschluss selbst dafür verantwortlich gemacht. Altern und Krankheit werden damit im Sinne von Susan Sontag zu einer Metapher für Selbstverschuldung aufgrund mangelnder Disziplin und Trägheit.³³ Im einem erfolgreichen Anti-Aging-Ratgeber heißt es dementsprechend: „Fest steht: Wir können heute schon 120 Jahre alt werden. Aber können wir 120 Jahre lang glücklich sein? Kommt drauf an. Fitte 80jährige sind dank Turnschuhen, Vitamin-Cocktails, Hormontabletten und Bio-Möhren keine Seltenheit mehr. Dennoch: Zivilisationskrankheiten fordern heute mehr Opfer als Infektionskrankheiten – nicht nur in Industrieländern. Man steckt sich seltener an Cholera, Pest und Ruhr an, stirbt häufiger an Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Zu 70% selbstverschuldet! Nur zu 30 Prozent kann man die Gene dafür verantwortlich machen.“³⁴

„Menschen machen ihre eigenen Körper, aber sie machen sie nicht aus freien Stücken“,³⁵ bemerkt der Potsdamer Literaturwissenschaftler Rüdiger Kunow treffend und verweist damit nicht zuletzt auch auf die Frage nach dem 'Weshalb' der gegenwärtigen Konjunktur des Anti-Aging. Eine Erklärung, warum die Produkte des Anti-Aging – seien es nun Salben, Nahrungsergänzungsmittel oder Ratgeber – gegenwärtig eine derart augenscheinliche Prosperität erleben, liefert indirekt der Bamberger Soziologe Gerhard Schulze. Anti-Aging Ratgeber können in Anlehnung an Schulzes Erlebnisgesellschaft als Ausdruck eines gesellschaftlichen Wertewandels bzw. besonderer gesellschaftlicher Transformationsprozesse betrachtet werden. Die Plastizität des Körpers im Sinne einer Verjüngung wird als machbar dargestellt. Parallel zur Pluralisierung der Lebensstile vollzieht sich Schulze zufolge eine gesellschaftliche Schwerpunktverschiebung von Pflicht/Gehorsam zu Autonomie/Selbstverwirklichung. In diesem Zusammenhang käme es zu einer 'Entkoppelung traditioneller Werte der Jugendlichkeit von engen Altersgrenzen'. Als Beispiel weist Schulze auf den Begriff der 'Spontaneität' und seinen Bedeutungswandel im Hinblick auf altersbedingte normative Setzungen hin: „Mit der Popularisierung des Spannungsschemas hat Spontaneität im normativen Gefüge einen neuen Platz eingenommen. Galt sie früher als Merkmal der Unreife, zugestanden für eine Übergangszeit, nach deren Ablauf Zuverlässigkeit, Gesetztheit, Berechenbarkeit und langfristige Konstanz in Sozialbeziehungen erwartet wurden, so wird Spontaneität heute nicht mehr als Durchgangsstadium bewertet, sondern als Entwicklungsziel. Dies hat zur Folge, daß ursprünglich jugendtypische soziale Stile inzwischen eine wesentlich breitere Altersstreuung aufweisen und weit jenseits der Altersgrenze von 25 Jahren immer noch normal sind. Gegenwärtig reichen die jüngeren Hauptmilieus bis zur Altersschicht der etwa 40jährigen. Die Entkoppelung traditioneller Attribute der Jugendlichkeit von engen Altersgrenzen nach der Pubertät kommt in vielerlei Weise zum Ausdruck: Körperkultur, Bekleidungsstil, Jargon, Freizeitverhalten, milieuspezifische Vernetzung von Sozialbeziehungen.“³⁶

Jugendlichkeit wird im Anti-Aging zum absoluten Ideal stilisiert, das sich auf Normierungsbestrebungen in Lebens- und Körpergestaltung auswirkt. Problemlagen und Krisensituationen des Individuums generieren sich aus der zwangsläufigen

³³ Vgl. Sontag 2005a+b. Zu 'Krankheit als Metapher' vgl. auch 7.2.2.2 d.

³⁴ Strunz 2003: 22. Der Aspekt der Eigenverantwortung hinsichtlich angestrebter Verzögerung des Alterns findet sich in den untersuchten Quellen zuhauf. Als Beispiel veranschaulicht dies folgende Auswahl aus der Zeitschrift *Apotheken Umschau*: AU 10-1993 B(02); AU 10-1994 B(04); AU 05-1995 A(58); AU 10-2002 B(68); AU 05-2005 B(10); AU 12-2005 A(122); AU 05-2007 A(05); AU 04-2008 A(92).

³⁵ Kunow 2005: 21.

³⁶ Schulze 1992: 369.

altersbedingten Abweichung von diesem Idealzustand. Es sind die Anti-Aging-Ratgeber, die hier ansetzen und 'Normalisierung' versprechen. Die Ratgeber halten Informationen zum konkreten Gestaltungsprozess bereit. Dabei obliegt es der Verantwortung des Einzelnen, das Jugendideal an seinem Körper umzusetzen. Die Bonner Kulturwissenschaftlerin Melanie Wooßmann weist nachdrücklich darauf hin, dass über die Verjüngungsstrategien des Anti-Aging eine Pflicht zur moralischen Lebensführung formuliert wird. Denn der junge Körper ist nach Auffassung des Anti-Aging bei ausreichender Disziplin jederzeit machbar.³⁷ Darüber hinaus attestieren die betreffenden Ratgeber selbst eine grundlegende altersfeindliche Atmosphäre innerhalb der Gesellschaft und versprechen mittels zweckdienlicher Maßnahmen die soziale Situation ihrer Leser zu verbessern, indem die entsprechenden Normen durch die Strategien des Anti-Aging erfüllt werden.

Eine weitere Erklärung, weshalb das Genre der Anti-Aging-Ratgeberliteratur seit einigen Jahren einen derartigen Boom erlebt, besteht zweifelsohne in der gegenwärtigen von finanziellen Krisen und anderen Unsicherheitslagen gebeutelten gesellschaftlichen Grundsituation: Vom Individuum wird zunehmend Flexibilität, überdurchschnittliches Engagement und Ausdauer erwartet. Bei Nichterfüllung droht soziale Exklusion und finanzieller Ruin.³⁸ Es ist eine zunehmende Marginalisierung weiterer Bevölkerungsschichten zu verzeichnen. Die Schere zwischen Arm und Reich klafft immer weiter auseinander. Existenz- und Abstiegsängste sind die Folge. Wertschätzung in Form finanzieller Entlohnung im Sinne von Erwerbsarbeit orientiert sich immer weniger am Grad der konkreten Leistung oder Eignung als an den Verkaufsstrategien der eigenen Person.³⁹ Selbstvermarktung ist das Schlagwort der Gegenwart, wobei Inhalte nicht selten der bloßen Form weichen. Es werden dabei traditionell mit der Jugend assoziierte Werte propagiert und eingefordert, namentlich die oben vermerkte Triade Flexibilität, Engagement und Ausdauer. Die Anti-Aging-Ratgeber versprechen das Individuum für diese Situation zu rüsten und verstehen sich daher nicht selten auch als emanzipatorisches Programm.

Oberstes Ziel des Anti-Aging ist die Aufschiebung, bisweilen sogar die gänzliche Verhinderung des Alterungsprozesses. In der Zielsetzung der unter dem Begriff subsumierten Methoden liegt dementsprechend die große Gemeinsamkeit, der kleinste gemeinsame Nenner der diesbezüglichen Ratgeberliteraturen. Die Tübinger Soziologin Mone Spindler weist indes darauf hin, dass Anti-Aging keineswegs als heterogene Bewegung misszuverstehen ist, vielmehr zeichne es sich durch eine weitgehende Heterogenität aus.⁴⁰ Diese Heterogenität besteht einerseits im Grad der Radikalität der Zielsetzung: Graduelle Unterschiede sind unverkennbar zwischen der Intention einer sanften Verlangsamung des Alterungsprozesses auf der einen Seite⁴¹ und der extremen Auffassung, unbeschränktes, vom Alterungsprozess gänzlich ausgenommenes Leben sei potenziell möglich (und vor allem erstrebenswert).⁴² Andererseits besteht auch Heterogenität hinsichtlich der jeweils angeratenen Strategien und zugrunde liegenden Hintergrundkodierungen, wie im Folgenden kurz dargestellt werden soll.

³⁷ Vgl. Wooßmann 2007: 131ff.

³⁸ Vgl. dazu etwa Kronauer/Vogel/Gerlach 1993.

³⁹ Das zeigt sich nicht zuletzt auch in dem gegenwärtig expandierenden Subgenre der Bewerbungsliteratur, die Strategien der Selbstvermarktung bereit stellt.

⁴⁰ Vgl. Spindler 2006: 11.

⁴¹ Vgl. etwa Karg 2003.

⁴² Vgl. etwa De Grey 2003.

Das Alter(n) wird in den Anti-Aging-Ratgebern als beklagenswerter Verlust gezeichnet, es wird pathologisiert, medikalisiert und bisweilen wegoperiert. Allerdings gibt es Unterschiede in der Aggressivität der angeratenen Methoden zur Selbstoptimierung. Wooßmann unterscheidet beispielsweise fernöstlich inspirierte Anti-Aging-Ratgeber, die vor allem Meditation, Autosuggestion und richtige Ernährung propagieren, von ausschließlich biomedizinisch dominierten Publikationen, welche den Körper in erster Linie als eine Art Maschine betrachten, die durch Medikamente, Hormongaben und Ausdauersport optimal am Funktionieren gehalten wird.⁴³ Wooßmann weist überdies darauf hin, dass es sich bei den fernöstlich inspirierten Anti-Aging-Ratgebern, deren Gesamtheit von ihr als 'Omm-Typus' bezeichnet werden, um Bricolagen aus asiatischen Weltanschauungen und westlicher Biomedizin handelt und führt deren gegenwärtige Konjunktur auf eine gesamtgesellschaftliche 'Asiatisierung' zurück, die sich insbesondere im Lifestyle- und Wellnessbereich finden würde.⁴⁴ Es sollte allerdings eher von Synkretismen gesprochen werden, um dieserart den Aspekt der Vermischung von Weltbildern hervorzuheben. Der auf den französischen Ethnologen Claude Lévi-Strauss zurückgehende Begriff der Bricolage⁴⁵ bezeichnet hingegen eine Reorganisation vorhandener Fragmente zu einem neuen Ganzen, einer neuen Struktur, deren aktueller Sinn- und Bedeutungsgehalt nicht selten diametral vom ursprünglichen abweichen kann. Die Bricolage ist Bestandteil des 'wilden Denkens', welches von Lévi-Strauss von rationalem, d.h. kausal operierendem Denken unterschieden wird. Dabei folgt das 'wilde Denken' eigenen, nicht weniger komplexen und ausdifferenzierten Gesetzmäßigkeiten und Ordnungssystemen. Dies ist nicht unbedingt bei allen Anti-Aging-Ratgebern gegeben, die der 'Omm-Gruppe' zuzurechnen sind, da einerseits die vormalige Bedeutung der zugrunde liegenden Metatexte weder aufgehoben noch wesentlich verändert wird. Die Grundaussagen der Hintergrundkodierungen bleiben dieserart erhalten. Andererseits findet sich in den entsprechenden Literaturen durchaus kausal argumentierende Strukturen, etwa indem die fernöstlich inspirierten Diskursfragmente naturwissenschaftlich erörtert und legitimiert werden.

Wooßmanns Unterscheidung zwischen biomedizinisch und fernöstlich inspirierter Anti-Aging-Literatur soll im Rahmen dieser Arbeit allerdings aufgegriffen werden, da sie sich als schlüssig erweist und auch in dem dieser Arbeit zugrunde liegenden Quellenmaterial beobachtet werden kann. Indes seien einige Modifikationen in der Terminologie und Definition erlaubt, um markantere Aussagen über die jeweiligen Hintergrundkodierungen der beiden Subgruppen der Anti-Aging-Ratgeberliteratur treffen zu können.

a) Anti-Aging-Ratgeber vom 'Descartes-Typus': Entsprechend des cartesianischen Weltbildes legitimieren sich derartige Publikationen aus einer mechanistischen, szientistischen und positivistischen Sicht auf die Welt. Der Körper wird als Automat betrachtet, als ein komplizierter Mechanismus, als ein mathematisch nachvollziehbares Geflecht von Säften, Bewegungen und messbaren Größen. Der cartesianische Dualismus trifft eine strikte Trennung zwischen Körper und Seele: *„Die Wärme und die Bewegung der Glieder kommt vom Körper, die Gedanken kommen von der Seele.“*⁴⁶ Descartes zufolge ist es ein Irrtum zu glauben, dass die Seele dem Körper in irgendeiner Weise Bewegung und Wärme verleihe: *„Um diesen Irrtum zu vermeiden, muß man bedenken, daß niemals*

⁴³ Vgl. Wooßmann 2007: 131ff.

⁴⁴ Vgl. Wooßmann 2007: 137.

⁴⁵ Zum Begriff 'Bricolage' vgl. etwa Lévi-Strauss 1973: 29.

⁴⁶ Descartes 1980: 232.

die Seele, sondern irgendein Hauptorgan des Körpers, das unbrauchbar wird, an dem Tode⁴⁷ schuld ist. Demnach unterscheidet sich der Körper eines lebendigen Menschen von dem eines toten ebenso wie eine Uhr oder ein anderer Automat, d.h. eine selbstbewegliche Maschine, die aufgezogen ist und damit in sich das körperliche Prinzip der Bewegungen, für die sie bestimmt ist und alles zu ihrer Tätigkeit Nötige hat, von einer Uhr oder Maschine, die zerbrochen ist und in der das Prinzip ihrer Bewegungen nicht mehr wirkt.⁴⁸ Es ist auffällig, dass zahlreiche Publikationen des Anti-Aging – Monographien und Artikel/Meldungen der Periodika gleichermaßen – mit Uhren und anderen Chronometern illustriert sind.⁴⁹ Die Metapher der Uhr ist ein häufig auszumachendes Motiv in Bild und Text entsprechender Druckerzeugnisse. So schreibt etwa die *Apotheken Umschau* in einem Artikel zu Strategien des Anti-Aging im Dezember 2000: „Wie Sie die biologische Uhr langsamer ticken lassen.“⁵⁰

Physikalisch-chemische Prozesse bestimmen dem 'Descartes-Typus' der Anti-Aging-Ratgeberliteratur zufolge Körperfunktionen und Befindlichkeiten. Infolgedessen wird der Alterungsprozess ausschließlich als zunehmende Einschränkung der Körperfunktionen auf der Grundlage materieller Fehlfunktionen betrachtet. Dementsprechend sind auch die angeratenen Strategien ausgerichtet, mit denen diese Subgruppe der Anti-Aging-Ratgeberliteratur dem Alterungsprozess Einhalt bzw. Aufschub zu gebieten trachtet: Hormonbehandlungen, Sport, Ernährungsberatung, Vitamin-Mineraltherapien, Wellnessangebote, nicht selten sogar plastisch-chirurgische Eingriffe. So heißt es etwa in dem Lifestyle-Magazin *Lenz* im Januar 2002: „Warum wirken manche Menschen müde und misshandelt, obwohl sie gerade gut erholt aus dem Urlaub gekommen sind? Vielleicht liegt es an schlaffen Lidern, Schwellungen unter den Augen oder roten Äderchen. Kleine chirurgische Korrekturen verleihen mehr Ausstrahlung – übrigens nicht nur Frauen. Jeder fünfte Schönheitspatient ist männlich!“⁵¹ Im Oktober 2005 schreibt dasselbe Magazin: „Schönheits-OPs? 80% sagen: Ja! Die überwiegende Mehrheit würde sich für ein besseres Aussehen operieren lassen. Noch nie waren Schönheits-OPs so akzeptiert.“⁵² Der Körper als Automat – dabei geht es im Wesentlichen um 'Input' und 'Output'. Im Oktober 2002 titelt die *Apotheken Umschau*: „Köstlichkeiten aus dem Jungbrunnen. Wir werden alle älter. Aber wir können jeden Tag etwas dagegen tun: Mit der richtigen Mischung aus kalziumreicher, vollwertiger und fettreduzierter Ernährung schlagen wir dem Alter ein Schnippchen.“⁵³

Innerhalb des Subgenres kann eine Abgrenzung zwischen mobilitätsbetonenden (Sport, Bewegung)⁵⁴ und additiv ausgerichteten (pharmazeutische Beigaben, Nahrungsergänzungsmittel, ferner auch chirurgische Eingriffe)⁵⁵ Ratgebern getroffen werden, wobei die Grenzen allerdings mitunter fließend sind. Nichtsdestotrotz grenzen Erstgenannte sich mit dem Verweis auf vermeintliche Natürlichkeit häufig von letztgenannten Literaturen ab.⁵⁶ Anti-Aging-Ratgeber vom 'Descartes-Typus' legitimieren sich ausschließlich auf biomedizinischer bzw. biogerontologischer Grundlage.

⁴⁷ Sowie am damit verbundenen Alterungsprozess. Anmerkung Otto.

⁴⁸ Descartes 1980: 233. Zur Philosophie von Descartes vgl. auch Cottingham 1993.

⁴⁹ Vgl. etwa AU 12-2000 B(18); AU 12-2005 B(10). Vgl. auch Campobasso 2006.

⁵⁰ AU 12-2000 B(18).

⁵¹ L 01-2002 (99).

⁵² L10-2005 (64).

⁵³ AU 10-2002 B(68).

⁵⁴ Vgl. etwa Strunz 2003

⁵⁵ Vgl. etwa Berben 2001: 130ff

⁵⁶ Vgl. etwa Strunz 2003: 35f.

Expertenwissen aus dem Bereich der Medizin steht im Vordergrund (vgl. 6.3.1.1). Es wird auf Theorien und Erkenntnisse aus diesem Bereich der Naturwissenschaft verwiesen, um die Aussagen des Ratgebers zu rechtfertigen und ihnen auf diese Weise die Weihe hehrer Wissenschaftlichkeit zu verleihen. Dazu gehört nicht zuletzt auch ein medizinischer, zumeist quantitativ ausgerichteter 'Datenzauber': *„Wie lange hält eine Pumpe, die täglich 11.000 Liter durch 240.000 Kilometer lange Pipelines schicken muß? Maximal 120 Jahre – wenn man entsprechend wartet. Es geht um Ihr Herz. Dreimilliardenmal schlägt das faustgroße, 300 Gramm schwere Organ im Laufe eines kurzen 80jährigen Lebens und pumpt Blut von den großen Arterien bis in die kleinsten Kapillaren, von der Haarwurzel bis zum großen Zeh. Das können Sie ihm erleichtern.“*⁵⁷

b) Anti-Aging-Ratgeber vom 'Laotse-Typus': Wooßmann verwendet den Terminus 'Omm-Typus' für fernöstlich inspirierte Anti-Aging-Ratgeber. Ganz abgesehen von der kruden Umschrift dieses Begriffs aus dem Sanskrit,⁵⁸ der in Hinduismus, Jainismus und Buddhismus gemeinhin als tönender Ausdruck der unpersönlichen Weltseele bzw. Weltessenz 'bráhmaṇ' gilt und Zentrum zahlreicher Meditationen und Mantras ist, beschreibt der Terminus weniger die diskursive Hintergrundkodierung der entsprechenden Ratgeberliteratur, als das er Bezug nimmt auf den populären, in den westlichen Gesellschaften verbreiteten esoterischen Exotismus der New-Age-Bewegung. Abgesehen von einigen Praktiken des Hatha Yoga, die auch in der Anti-Aging-Bewegung zur Anwendung kommen und in der entsprechenden Ratgeberliteratur als Strategie gegen das Alter(n) beworben werden,⁵⁹ ist der Hinduismus – auch in seiner westlichen Rezeption – allerdings kein besonderer Bezugspunkt der Anti-Aging-Bewegung.⁶⁰ Für den Buddhismus gilt dies in eingeschränkter Weise, da westliche Deutungen des Buddhismus in der Populärkultur mittlerweile den Bereich des Wellness fluten – dies, so scheint es, vor allem jedoch zum Zwecke der Erzeugung einer salbungsvollen Atmosphäre im Sinne von Jean Baudrillards Simulacrum.⁶¹ Dessen ungeachtet widersprechen Hinduismus und Buddhismus allerdings in vielerlei Hinsicht diametral der konservierenden Intention des Anti-Aging, insbesondere deshalb, weil in diesen Religionen Befreiung ('moksha')⁶² aus dem ewigen Zyklus der Wiedergeburten ('samsara')⁶³ angestrebt wird. Allerdings muss dem hinzugefügt werden, dass die populäre westliche Rezeption der vedisch inspirierten Religionen des indischen Subkontinents die Reinkarnationstheoreme keineswegs unter dem Aspekt von 'dukkha'⁶⁴, d.h. der irdischen Leiderfahrung, sondern vielmehr als Gewinn im Sinne einer Daseinsverlängerung und damit verbundenen Genussverlängerung interpretiert. Die Verknüpfung von hedonistischem Optimierungsbestreben, Wellness und fernöstlichen Exotismen können deshalb als Bricolage im oben beschriebenen Verständnis nach Lévi-Strauss beschrieben werden – ohne allerdings die naturwissenschaftlichen Legitimationsinstanzen miteinzubeziehen. Mannigfaltige Beispiele finden sich hierfür in der Alltagskultur: Die Buddha-Skulptur im Fitnessstudio oder in der Sauna beispielsweise. Die New-Age-Bewegung erweist sich als rentabler Supermarkt der Eitelkeiten. Dazu schreibt die US-amerikanische Literaturwissenschaftlerin Kimberly J. Lau: *„Ultimately, the ideology*

⁵⁷ Strunz 2003: 49.

⁵⁸ Die zumeist in der 'Devanagari'-Schrift visualisierte Silbe gilt in dieser Form als Symbol des Hinduismus und wird für gewöhnlich als 'om' oder 'aum' in die lateinische Schrift übertragen.

⁵⁹ Vgl. etwa Hagen 2007; Rieth 2001.

⁶⁰ Ganz im Gegenteil. Vgl. dazu etwa Alpert 2001.

⁶¹ Vgl. Baudrillard 1978.

⁶² Sanskrit: Erlösung, Befreiung.

⁶³ Sanskrit: Beständiges Wandern.

⁶⁴ Sanskrit: Leid. Neben 'anicca' (Unbeständigkeit) und 'anatta' (Nicht-Selbst) dritter Bestandteil der buddhistischen Lehre von den drei Daseinsmerkmalen ('tri laksana').

*of the alternative is a powerful form of popular orientalism that critiques modernity through the romanticization of nature, thus making for very attractive options in the global marketplace of New Age capitalism.*⁶⁵

Die Verwendung der Silbe 'Omm' zur Typisierung der fernöstlich inspirierten Anti-Aging-Ratgeberliteratur ist problematisch und kann nur über den Umweg der Offenlegung der oben erörterten Hintergründe erfolgen, wobei beim Rezipienten zusätzlich ein Verständnis für ironische Persiflage vorhanden sein muss. Treffender, weil unmittelbar Bezug nehmend auf zumindest gewisse Bestrebungen der den entsprechenden Ratgeberliteraturen zugrunde liegenden Weltsichten und Hintergrundkodierungen – die allerdings ebenfalls der westlichen Rezeption asiatischer Religionstheoreme und damit verbundener Körpertechniken entsprechen (mit Verweis auf das Element des Exotismus) – ist daher der Begriff 'Laotse-Typus' für das entsprechende Subgenre der Anti-Aging-Ratgeberliteratur. 'Laotse' deshalb, weil in Spiegelung zum Philosophen Descartes hier ein zentraler Theoretiker eines religionsphilosophischen Konzeptes benannt wird, auf das in der entsprechenden Ratgeberliteratur immer wieder explizit und implizit Bezug genommen wird. Darüber hinaus kann der Aspekt des praktischen Handelns, wie er sich in den diesbezüglichen Ratgeberliteraturen findet, im Sinne einer Handlungsweisung deutend mit dem Begriff 'dao' – welcher unter anderem mit 'Weg' übersetzt wird – in Zusammenhang gebracht werden.⁶⁶ Gewisse Strömungen des späten Daoismus streben, zumindest in einigen Bereichen ihrer praktischen Ausformung, eine konkrete körperliche, d.h. wörtlich zu nehmende Verlängerung der Lebenszeit an.⁶⁷ Der Daoismus gliedert sich in eine philosophische ('tao-chia') sowie eine religiöse Strömung ('tao-chiao') Strömung, wobei letztere auch die Schulen und Richtungen umfasst, die sich das Erlangen der Unsterblichkeit zum Ziel gesetzt haben: *„Die Vorstellung der körperlichen Unsterblichkeit existiert seit den Anfängen des Taoismus und ist das Ziel der meisten Richtungen des religiösen Daoismus [...]. Die Anhänger der alchimistischen Schule des äußeren Elixiers [...] versuchten z.B. durch das Einnehmen verschiedener lebensverlängernder Drogen, zu Unsterblichen [...] zu werden. Andere Praktiken zur Erlangung der körperlichen Unsterblichkeit sind das Vermeiden des Genusses von Körnerfrüchten [...], verschiedene Atemübungen, Gymnastik [...] sowie Meditation und sexuelle Praktiken [...].“*⁶⁸

Ähnliche, mitunter gleiche Praktiken und Zielsetzungen finden sich in der Ratgeberliteratur, die aus diesem Grund im Folgenden als Anti-Aging-Literatur vom 'Laotse-Typus' bezeichnet werden soll. Grundlage des religiösen Daoismus bildet der philosophische Daoismus, als dessen populärster Vertreter Laotse⁶⁹ und das ihm zugeschriebene *Tao-te ching*⁷⁰ gelten kann. Es muss an dieser Stelle jedoch ausdrücklich

⁶⁵ Lau 2000: 10.

⁶⁶ Zum vieldeutigen Begriff des 'dao' bzw. 'tao' vgl. Fischer-Schreiber/Ehrhard/Friedrichs/Diener 1986: 378f.

⁶⁷ Vgl. dazu etwa Page 1988: 81-95.

⁶⁸ Fischer-Schreiber/Ehrhard/Friedrichs/Diener 1986: 69.

⁶⁹ Chin.: Alter Meister. Weitere Schreibweisen Laozi, Lao-tzu, Lao-tan etc. Der Überlieferung nach lebte der chinesische Philosoph im sechsten vorchristlichen Jahrhundert. Vgl. Fischer-Schreiber/Ehrhard/Friedrichs/Diener 1986: 212f. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit soll allerdings die landläufige Schreibweise 'Laotse' verwendet werden, nicht zuletzt deshalb, um dieserart auf die Popularität der verwendeten Quellen zu verweisen. Überdies sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass, wenn hier vom 'Laotse-Typus' die Rede ist, keineswegs vertiefende religionsphilosophische Betrachtungen zum Wesen des Daoismus angestrengt werden sollen. Der Begriff bezieht sich ausschließlich auf dessen populäre Rezeption im Westen, namentlich in den untersuchten Ratgeberliteraturen. Zum Daoismus vgl. auch Linck 2006.

⁷⁰ Chin.: Buch vom Weg und seiner Kraft. Es existieren eine Vielzahl leicht abweichender Übersetzungen. Allerdings soll im Rahmen dieser Arbeit, die sich in erster Linie der populären Rezeption des Westens zuwendet, wie auch im Fall der anderen Fachbegriffe aus der religionswissenschaftlichen Fachliteratur, nicht näher darauf eingegangen

darauf hingewiesen werden, dass die Terminologie 'Laotse-Typus' auf die im Westen populäre gymnosophische und lebensverlängernde Rezeption des Daoismus durch Esoterik- und New Age-Bewegung Bezug nimmt, als deren populärster Vertreter hierzulande Laotse betrachtet und gehandelt wird. Dessen *Tao-te ching* ist indes alles andere als ein Anti-Aging-Ratgeber, wie manche westlichen Zeitgenossen und Ratgeberautoren uns glauben machen wollen.⁷¹ Die klassische daoistische Literatur verweist hingegen immer wieder auf die Einheit von Leben und Tod, Wachsen und Vergehen. Selbst die lebensverlängernden Praktiken gewisser Strömungen des religiösen Daoismus werden von den klassischen Autoren nur allzu oft selbst in Zweifel gezogen und bisweilen sogar verlacht.⁷²

Die Faszination des Westens für das fernöstliche Sinnangebot erlebt eine ungebrochene Konjunktur. Der Berliner Sinologe Florian Reiter erklärt und beurteilt dieses Phänomen folgendermaßen: „'Östliches Denken' scheint [...] Befreiung oder Loslösung zu bieten, wie manche Vertreter der neueren Philosophie glauben machen wollen. Bietet 'der Osten' nicht auch Wege der Lebensgestaltung, der Erhaltung und Pflege bzw. der Wiedergewinnung von Gesundheit und Wohlbefinden unter dem Anspruch der 'Ganzheitlichkeit' [...]. Eine zustimmende Grundeinstellung und Überzeugung leitet, wohl unreflektiert, manchen der Autoren, die unter der Sparte 'Esoterik' die Regale unserer Buchläden zu bestücken helfen [...]. Ärzte suchen ergänzende und substituierende Methoden der Heilung, die als Alternativen zur europäischen Schulmedizin Anwendung finden sollen. Die psychosomatischen und auch religiösen Komponenten, die der Anwendung medizinischer Methoden und Mittel in China inhärent waren und sind, werden im europäischen Verständnis auf eine 'Ganzheitlichkeit' verkürzt und umgedeutet, weil wesentlich missverstanden.“⁷³

'Missverstanden' – so lautet das Expertenurteil, welches uns machtvoll die Welt erklärt (vgl. 6.3.1). Es ist sicher nicht außer Acht zu lassen, dass die westliche Rezeption, insbesondere die populäre – ganz ähnlich wie im Fall der oben beschriebenen indischen Religionsphilosophien – bestimmte Akzentuierungen, Interpretationen und Umdeutungen vornimmt, die möglicherweise mit gewissen 'indigenen' oder von der Sinologie als ursprünglich und authentisch empfundenen Auslegungen daoistischer Literaturen und Religionspraktiken kaum noch etwas gemein haben und uns darüber hinaus unsympathisch, weil eitel erscheinen mögen. Allerdings ist diesem akademisch-hochkulturellen Authentizitätsanspruch, der sich nur allzu oft in einen Authentizitätschauvinismus auswächst, zu entgegnen, dass Religionssysteme sich, wie alles auf der Welt, in einem stetigen Wandel befinden.⁷⁴ Synkretismen und Eklektizismen bilden sich heraus und passen die vermeintlich hehren und ursprünglichen 'Ur-Texte' und 'Ur-Rituale' den Gegebenheiten der jeweiligen Zeit und Gesellschaft an, sie nehmen Bezug auf am Ort Vorhandenes, verändern und konterkarieren – mitunter originell, bisweilen eher nicht. Insgesamt handelt es sich gewiss um keine starren, unveränderbaren und musealen Schablonen, sondern um lebendige, von Menschen gelebte und kontextgebundene Systeme, die nicht nur im Herkunftsland Recht auf Veränderung,

werden. Zum *Tao-te ching* vgl. auch im Hinblick auf die Pluralität der Übersetzungen ins Deutsche: Dallago 1921; Debon 2007.

⁷¹ Vgl. etwa Karg 2003: 157.

⁷² Vgl. dazu etwa Creel 1970: 19; Watts 1983: 199f.

⁷³ Reiter 2000: 9f.

⁷⁴ Hier würden die klassischen daoistischen Autoren sicher zustimmen. *Panta rhei!* (Heraklit)

Gegenwartsbezug und Vermischung mit anderen Diskursen haben sollten.⁷⁵ Dieser Auffassung ist auch die Kieler Sinologin Gudula Linck, wenn sie Folgendes zu bedenken gibt: *„Warum nicht wie im Supermarkt aus den Regalen der Völker und Kulturen das herausgreifen, was sich in die eigene Lebenswelt integrieren läßt? So und nicht anders dürfte jahrtausendlang der Austausch von Gütern und Ideen über kulturelle Grenzen hinweg vor sich gegangen sein.“*⁷⁶

Der gegenwärtige Einfluss des Daoismus auf den Westen ist unverkennbar.⁷⁷ Hinsichtlich der Anti-Aging-Ratgeberliteratur werden selbstverständlich bestimmte, in diesem Fall lebensverlängernde Aspekte und Ausdeutungen und damit verbundene konkrete Handlungsanweisungen aufgegriffen und beschrieben. Keinesfalls wird das daoistische Konzept des 'wu wei', des Nicht-Handelns,⁷⁸ in den Vordergrund gerückt und – entsprechend abendländischer Kontextualisierung – ausgedeutet, wie dies mitunter im Rahmen des weiter unten beschriebenen 'Caducity-Typus' der Pro-Aging-Ratgeberliteratur geschieht (vgl. 6.2.2). Vielmehr werden aktivierende, vitalisierende und lebensverlängernde Aspekte hervorgehoben und thematisiert. Die Ausdeutungen der den Ratgebern zugrunde liegenden Hintergrundkodierungen – im vorliegenden Fall handelt es sich um religionsphilosophisch argumentierende Konzepte – sind von hoher Deutungs-Plastizität im Sinne vielseitiger Interpretierbarkeit und Exegese. Insofern erinnern sie daran, was der deutsche Philosoph Hans Blumenberg in seinem Werk *Arbeit am Mythos* folgendermaßen beschrieben hat: *„Mythen sind Geschichten von hochgradiger Beständigkeit ihres narrativen Kerns und ebenso ausgeprägter marginaler Variationsfähigkeit. Diese beiden Eigenschaften machen Mythen traditionsgängig: ihre Beständigkeit ergibt den Reiz, sie auch in bildnerischer oder ritueller Darstellung wiederzuerkennen, ihre Veränderbarkeit den Reiz der Erprobung neuer und eigener Mittel der Darbietung.“*⁷⁹

Die Anti-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Laotse-Typus' propagiert gemäß ihrer fernöstlichen Ausrichtung bestimmte Praktiken, Ernährungsweisen oder Bewegungsformen – etwa Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong, TCM, Ayurveda. Begriffe wie 'Ganzheitlichkeit' und 'Natürlichkeit' gehören zum vielfach verwendeten terminologischen Repertoire. 'Ganzheitlichkeit' und 'Natürlichkeit' sind Schlüsselbegriffe auf die in den Literaturen immer wieder ausdrücklich verwiesen wird. 'Ganzheitlichkeit' wird als Qualitätsbegriff gesetzt, der ein Weltbild beschreibt, welches den als hegemonial empfundenen cartesianischen Dualismus zu überwinden trachtet und den menschlichen Leib als eine untrennbare Verbindung aus geistig-seelischen und körperlichen Elementen versteht. Innerhalb des Subgenres besteht vielfach ein ausgeprägtes Abgrenzungsbestreben von den Strategien, die dem Anti-Aging vom 'Descartes-Typus' zuzuordnen sind. So heißt es beispielsweise in Henriette Kargs *Tao der Jugend*: *„Man kann es also drehen und wenden , wie man will: Die chinesische Medizin ist näher am Menschen. Unser wissenschaftlicher westlicher*

⁷⁵ Kein ernst zu nehmender Religionswissenschaftler würde beispielsweise auf den Gedanken kommen, die irisch-keltische Ausrichtung des Christentums im 9. Jahrhundert aufgrund irgendwelcher Diskrepanzen zum Urchristentum oder zur Lehrmeinung der institutionalisierten römisch-katholischen Kirche als unauthentisch zu bezeichnen. Gleiches kann für den Protestantismus gegenüber dem Katholizismus sowie dem Mahayana- gegenüber dem Hinayana-Buddhismus angenommen werden.

⁷⁶ Linck 2006: 7.

⁷⁷ Vgl. dazu etwa Jullien 2002; Reiter 2008.

⁷⁸ Chin.: Nicht-Handeln. Keinen unnötigen und sinnlosen Widerstand gegen die Gesetzmäßigkeit der Natur und des 'chi' ausüben. Der renommierte US-amerikanische Religionsphilosoph Alan Watts liefert eine sehr eindrückliche Erläuterung des Begriffs 'wu wei'. Vgl. Watts 1983: 113-146.

⁷⁹ Blumenberg 2003: 194.

*Fortschritt frönt leider noch immer der Naturwissenschaft, die die Sicht auf das komplexe Wunder Mensch erschwert und unsere westliche Medizin so kalt erscheinen lässt [...]. Wir müssen zu einer Medizin finden, die den Menschen nicht vorrangig als mechanischen Organismus begreift, sondern als fühlendes Lebewesen.*⁸⁰

Nichtsdestotrotz findet neben der fernöstlich inspirierten Hintergrundkodierung sehr häufig auch eine Legitimierung der Aussagen und Handlungsanweisungen auf Grundlage des schulmedizinischen bzw. biomedizinischen Diskurses statt. Das wird insbesondere deutlich an der verwendeten Terminologie und den mannigfaltigen Verweisen auf diesbezügliches Fachwissen. Trotz ihrer oben zitierten grundsätzlichen Kritik an der vermeintlich 'kalten' westlichen Medizin und Wissenschaft schreibt Karg in *Tao der Jugend*: „*Gelée royale gilt schon seit langer Zeit als Aktiv- und 'Verjüngungsmittel' [...]. Die moderne Wissenschaft fand heraus, dass Gelée royale viele Vitamine, alle essentiellen Aminosäuren und zahlreiche Mineralien enthält.*⁸¹ Der hegemoniale, naturwissenschaftliche Diskurs, wie er im Subgenre des 'Descartes-Typus' ausnahmslos dargeboten wird, findet sich auch in der Anti-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Laotse-Typus' als Legitimationsinstanz. Dort allerdings gemäß des Anspruchs der 'Ganzheitlichkeit' ergänzt durch fernöstliche Hintergrundkodierungen und Atmosphären. Demzufolge sind beide Subgruppen der Anti-Aging-Literatur durchdrungen von biomedizinischem Expertenwissen (vgl. 6.3.1.1). Insgesamt kann jedoch festgestellt werden, dass sich die Veröffentlichungen des 'Laotse-Typus' weit weniger aggressiv im Umgang mit dem menschlichen Körper erweisen sowie – abgesehen von der zentralen Intention einer unbedingten Verjüngung – dem Alter(n) durchaus einen Sinn und Wert im Sinne von Reife und Erkenntnisgewinn einräumen: „*Denn das Leben ist Freude und Leid, Siege und Niederlagen [sic!], Mut und Angst, Stärke und Schwäche, Positives und Negatives – und nicht zuletzt auch Jugend und Alter, die wir beide durchleben müssen und durchleben dürfen.*⁸² Insofern können die Anti-Aging-Ratgeber vom 'Laotse-Typus' gleichsam als angrenzend zum Pro-Aging betrachtet werden, welches im Folgenden näher beleuchtet werden soll.

6.2.2 Pro-Aging: Zwischen *Capacity* und *Caducity*

„'Also hoppchen!'
würde Illes fast 90-jährige
Mutter Anneliese sagen, und:
'Mach's mit, mach's besser!'⁸³

„*Zu den Erscheinungen des Alters, die wir meiner festen Überzeugung nach alle gemein haben, gehört das eigenartige, tiefe und rätselhafte Gefühl, dass, je näher wir dem Tod kommen, immer mehr Antworten auf unsere Fragen, immer mehr Offenbarungen der verborgenen Ursachen und Wirkungen auf uns zutreiben, aus der bodenlosen kosmischen Tiefe herausgefischt, magnetisch angezogen, herausgesaugt werden, bis sie an die Grenzen unseres Bewusstseins stoßen.*⁸⁴ So schreibt der walisische Schriftsteller und

⁸⁰ Karg 2003: 21.

⁸¹ Karg 2003: 149. Vgl. auch Karg 2003: 133ff.

⁸² Karg 2003: 155.

⁸³ Aktivität und Kompetenz betonendes Altersbild in einem populären Pro-Aging-Ratgeber. Biberti/Scherf 2009: 8.

⁸⁴ *Die Kunst des Älterwerdens*. John Cowper Powys 2005: 397.

Vortragsreisende John Cowper Powys gewinnorientiert und zuversichtlich über das fortgeschrittene Alter. Pro-Aging – das meint Bejahung des Alter(n)s in vielseitiger Perspektive. Der Heidelberger Gerontologe Andreas Kruse definiert den Terminus Pro-Aging folgendermaßen: *„Der Begriff 'Pro-Aging' beschreibt das Bemühen des Menschen, das körperliche und seelisch-geistige Altern durch eigenes Handeln positiv zu beeinflussen.“*⁸⁵ Kruse isoliert drei wesentliche Aspekte des Pro-Aging: *„Erstens die differenzierte Wahrnehmung der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen [...]. Zweitens die Akzeptanz von Entwicklungsgrenzen, in der sich auch die Bewusstwerdung der eigenen Begrenztheit, Verletzlichkeit und Endlichkeit sowie der Integration dieser Seiten des Lebens in den eigenen Lebensentwurf widerspiegelt [...]. Und drittens die differenzierte Sicht unserer Gesellschaft auf die Stärken und Schwächen im Alter und die in unserer Gesellschaft bestehende Bereitschaft, die Stärken des Alters zu nutzen und gleichzeitig Menschen bei der Bewältigung der Schwächen zu unterstützen.“*⁸⁶

Pro-Aging ist insofern ein Begriff aus der Sozialgerontologie, der in vielfacher Weise als Expertenwissen in die populären Diskurse der entsprechenden Altersratgeberliteraturen einfließt. Allerdings vollzieht sich dieser Prozess auch in umgekehrter Richtung, d.h. Alltagswissen wirkt auf die Spezialdiskurse der Wissenschaft ein (vgl. 6.3). Die Hintergrundkodierungen der Pro-Aging-Ratgeberliteratur sind indes nur äußerst peripher biomedizinisch ausgerichtet und legitimiert. Der Mensch wird hier nicht auf seinen alternden Leib reduziert, der als Maschine oder auch 'ganzheitlich' betrachtet sowie nach dem Grad altersbedingter Funktionseinschränkungen be- bzw. verurteilt wird. Die Biomedizin bzw. Biogerontologie wird nur dann als Argumentationsgrundlage herangezogen, wenn bis ins hohe Alter verbliebene körperlich-kognitive Kompetenzen gerechtfertigt werden sollen. Im Gegensatz zum Anti-Aging steht nicht die biologische Plastizität im Vordergrund (obgleich ihr auch in gewissen Literaturen des Pro-Aging eine nicht zu unterschätzende Bedeutung beigemessen wird), sondern die kulturelle Plastizität des Alter(n)s. Nach Auffassung des Pro-Aging müssen daher nicht die unumgänglichen biologischen Alterungserscheinungen bekämpft werden, sondern vielmehr die gesellschaftlich verbreiteten populären Schreckensbilder des Alter(n)s.⁸⁷

Der Begriff Pro-Aging wird in der Ratgeberliteratur oft verwendet, um die eigenen Aussagen vom als hegemonial empfundenen Jugendideal des Anti-Aging abzugrenzen. Zahlreiche Ratgeber dieser Provenienz verweisen auf die ihnen zufolge unheilvolle Konjunktur negativer Stereotypen des Alter(n)s: Horrorszenarien von Überalterung, Kampf der Generationen, Altersarmut, Vereinsamung, Funktionslosigkeit, Langeweile, Überflüssigkeit, Segregation etc. und die damit verbundene Altersdiskriminierung des Ageism. Die diesbezügliche mediale Flut wird als verstörend und ausschließlich defizitorientiert empfunden. Die Macht der negativen Altersbilder bricht sich Bahn. Der Soziologe Peter Gross, selbst Mitverfasser eines Altersratgebers der Pro-Aging-Gruppe, drückt diese Verunsicherungslage folgendermaßen aus: *„Natürlich verändert die Präsenz des Alterns und des Alters in den Medien und die Präsenz der Alten in allen Poren der Gesellschaft den Blick aufs Alter. Besorgt beugt man sich über sich selbst. Was geschieht da mit einem.“*⁸⁸

⁸⁵ Kruse 2006: 4.

⁸⁶ Kruse 2006: 4.

⁸⁷ Vgl. etwa Grün 2008: 7f; Scherf 2006: 20, 34, 36.

⁸⁸ Gross/Fagetti 2008: 15.

Grundintention der Pro-Aging-Ratgeberliteratur ist die nachhaltige Installation neuer sowie die Stärkung bereits vorhandener positiver und gewinnorientierter Altersbilder. So schreibt etwa der Bestsellerautor und ehemalige Bremer Bürgermeister Henning Scherf in bewusster Abgrenzung zum ihm zufolge vorherrschenden Schreckensszenario : *„Das Alter ist keineswegs betrüblich. Vielmehr hat sich unser Blick getrübt. Das Image dieser letzten Lebensphase hat schwer gelitten. Aber das Alter ist keine Katastrophe, das Leben keine gerade Strecke ins Abseits.“*⁸⁹ Und der Benediktinerpater und Bestsellerautor Anselm Grün beschwört in Abgrenzung zum materialistischen Diktat der Biogerontologie den 'Segen des Alters' wenn er äußert: *„Es hilft nicht nur, den alten Menschen medizinisch das Leben zu verlängern und zu erleichtern. Wir müssen den Wert und den Sinn des Alters neu entdecken. Dann werden die Alten zum Segen für unsere Gesellschaft.“*⁹⁰ Das Bild der 'Alten als Segen für die Gesellschaft' findet sich bei Grün am Beginn und Ende eines jeden Kapitels seines Altersratgebers: *„Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass ihr Alter glückt, dass Sie immer mehr in das Schweigen vor Gott hineinwachsen und dass Sie im Alter und im Tod ein Segen werden für ihre Umgebung.“*⁹¹

Verschweigt die Anti-Aging-Ratgeberliteratur mehrheitlich das dritte und vierte Lebensalter – Zielgruppe sind unverkennbar Menschen, namentlich weiblichen Geschlechts, die sich im zweiten Lebensalter bzw. in der Lebensmitte befinden – sind die Veröffentlichungen des Pro-Aging zumeist für Menschen höheren Alters verfasst, insbesondere jenseits der im Untersuchungszeitraum aktuellen Rentengrenze von 65 Jahren. Ist das dritte und vierte Lebensalter für Rezipienten der Anti-Aging-Ratgeberliteratur gleichsam noch Zukunftsmusik, stellt es für jene der Pro-Aging-Ratgeberliteratur die unmittelbare Gegenwart dar.

Die positive Bewertung von Alter und Altern ist Hauptmerkmal und kleinster gemeinsamer Nenner der Pro-Aging-Ratgeberliteratur. Doch ganz wie im Fall der oben beschriebenen Anti-Aging-Ratgeber gibt es auch hier vielfache Unterschiede hinsichtlich der Auslegung, was als gutes Leben im Alter zu bewerten sei. Allerdings existiert in der Metaliteratur zu Pro-Aging-Ratgebern bisher keine Unterscheidung, wie sie etwa Wooßmann im Hinblick auf die Anti-Aging-Ratgeber entwickelt hat. Wurde das Phänomen des Anti-Aging in wissenschaftlicher, namentlich sozial- und psychogerontologischer Hinsicht ausführlich behandelt, kritisiert und reflektiert und von 'externer Warte' beurteilt (s.o.), sind die entsprechenden Veröffentlichungen zum Pro-Aging im besten Fall selbstreflexiv, d.h. sie nähern sich dem Thema von 'interner Warte' aus an, bezeichnen sich häufig selbst direkt oder indirekt als 'Plädoyer für ein Pro-Aging'.⁹² Für den Bereich des Anti-Aging gilt dies hinsichtlich der unkritischen Perspektive, welche die Biomedizin einnimmt, selbstverständlich auch. Allerdings ist von dieser Seite insgesamt kein großes Reflexionsvermögen der Aussagen zu erwarten. Im Folgenden sollen Ausrichtungen, Argumentationsmuster und Hintergrundkodierungen der Pro-Aging-Ratgeberliteratur daher kurz beleuchtet sowie maßgebliche Unterschiede herausgearbeitet werden.

Die Pro-Aging-Ratgeber lassen sich entsprechend ihrer Akzeptanz gegenüber dem Alterungsprozess sowie der angeratenen Handlungsanweisungen, die sie als Voraussetzungen für ein gelingendes Alter(n) erachten und propagieren, in zwei Untergruppen unterteilen – 'Capacity-Ratgeber' (Leistung, Kompetenz) und 'Caducity-

⁸⁹ Scherf 2006: 20.

⁹⁰ Grün 2008: 20.

⁹¹ Grün 2008: 163.

⁹² Vgl. etwa Kruse 2006, 2007: 97-123; Rügger 2007.

Ratgeber' (Vergänglichkeit), wobei die Grenzen mitunter fließender sind als hier zum Zwecke der Akzentuierung dargestellt. Insgesamt wird das Alter(n) positiv betrachtet. Betont werden insbesondere vermeintliche Vorteile und Befähigungen des Alters, allen voran die sogenannte 'Altersweisheit', ein Begriff, welcher in den untersuchten Quellen auf Erfahrung, Gelassenheit, Besinnlichkeit, Milde und Wissen abhebt. Weisheit ist hier eine Stärke, die mit dem Alter in Verbindung gebracht wird. Dabei ist allerdings festzuhalten, dass die 'Capacity-Ratgeber', da sie auf dem Leistungs- und Aktionsethos gründen, bestimmten Attributen der Hochaltrigkeit, nämlich Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit, sehr ablehnend gegenüberstehen, diese mitunter tabuisieren oder gar negieren. Positiv bewertet werden hier einzig die aktiven Alten, die fröhlichen 'Golden Ager', die sich körperlich und geistig fit halten.

In der Unterscheidbarkeit der Pro-Aging-Ratgeberliteratur in einen 'Capacity-' und einen 'Caducity-Typus' manifestiert sich nicht zuletzt gerontologisches Expertenwissen, namentlich die beiden großen Schulen der Aktivierung⁹³ und des Disengagement⁹⁴, wobei das Aktivierungsparadigma gegenwärtiger Gerontologie sehr deutlich überwiegt. Das Disengagement-Theorem, welches um die Mitte des vorigen Jahrhunderts einen Höhepunkt in der interdisziplinär ausgerichteten gerontologischen Forschung zeitigte, gilt indes gemeinhin als unzeitgemäß und defizitär. In der religiös ausgerichteten Altersratgeberliteratur hat es sich allerdings bis in unsere Tage gehalten. 'Capacity-Ratgeber' könnten demnach auch als Aktivierungs-Ratgeber, 'Caducity-Ratgeber' als Disengagement-Ratgeber betrachtet und bezeichnet werden.

Die Subgruppen der Pro-Aging-Ratgeberliteratur sind in Bezug auf ihre jeweiligen Zielsetzungen und Handlungsanweisungen strikt voneinander zu trennen – und das in weit höherem Maße als es bei den beschriebenen Subgruppen des Anti-Aging der Fall sein sollte, die, obwohl sie unterschiedliche Methoden propagieren, ja immerhin die gleiche Zielsetzung verfolgen, nämlich die konkrete Verzögerung des biologischen Alterungsprozesses. Demgegenüber driften die Subgruppen des Pro-Aging hinsichtlich ihrer zentralen Intentionen stark auseinander, wie im Folgenden deutlich gemacht wird.

a) Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus': Auffällig ist das Leistungsethos, das – entsprechend den 'Spielregeln' der Leistungsgesellschaft – den meisten Publikationen der Altersratgeberliteratur zugrunde liegt. Dies gilt im Besonderen für die Veröffentlichungen des Anti-Aging, aber auch für einen großen Teil der Pro-Aging-Ratgeber. Im Sinne des Aktivierungsparadigmas und Empowerments gegenwärtiger Gerontologie, das allem Anschein nach Ausdruck gesamtgesellschaftlicher Schwerpunktsetzung auf Individualität, Produktivität, Leistung und Aktivität ist (vgl. 7.1), attestiert die Mehrzahl der Pro-Aging-Ratgeber den Alten erst dann Wert und Berechtigung, wenn sie sich als aktiv und produktiv erweisen. Dabei wird der Auffassung, alte Menschen würden keine Leistung mehr erbringen, ausdrücklich widersprochen. Besonders offensiv vertritt Henning Scherf diese These: „*Wir sind die jungen Alten – und so wollen wir auch leben! Wir ziehen mit sechzig noch in eine WG. Wir laufen mit siebzig noch Marathon. Wir beraten mit achtzig noch Firmen im Ausland. Wir probieren aus, was noch geht. Und es geht noch einiges.*“⁹⁵ Vor dem Hintergrund eines auch im Alter beibehaltenen Arbeitsethos zeichnet der Autor ein stark leistungsorientiertes Bild aktiver Alter, die sich durch zahlreiche Ehrenämter, sportliche Höchstleistungen und engagierte Nachbarschaftshilfe auszeichnen. Die

⁹³ Zur Aktivitäts-Theorie vgl. Havighurst 1961; Neugarten 1968.

⁹⁴ Zur Disengagement-Theorie vgl. Cumming/Henry 1961.

⁹⁵ Scherf 2006: 23f.

hochaltrige deutsch-amerikanische Lebensberaterin, Sexualtherapeutin und Bestseller-Autorin Ruth Karola Westheimer bezieht dieses Leistungsprinzip in ihrem Altersratgeber *Silver Sex* auch auf den Bereich der Sexualität im Alter: „An diesem Punkt sollten sie sich noch stark nacheinander sehnen und nicht aufhören wollen. Aber nach drei bis vier Tagen, an denen sie ein- oder zweimal Sex und Orgasmen hatten (oder sogar noch öfter), haben sie wahrscheinlich einen ziemlich hohen Grad an Befriedigung erreicht.“⁹⁶ Höchstleistungen sind auch im fortgeschrittenen Alter zu erzielen und erstrebenswert, so die einhellige Meinung der leistungsorientierten Untergruppe des Pro-Aging. Im Herbst 2000 heißt es beispielsweise in der Zeitschrift *Senioren Ratgeber*: „Stundenlang laufen, ohne zu japsen. Marathon. 75 Senioren trainieren für ein großes Ziel: den Kölner Stadt-Marathon 2000.“⁹⁷

Alte Menschen sind dieser Lesart zufolge, und entgegen der vermeintlich weit verbreiteten Auffassung vom Alter als einer Phase von Leistungsverfall und allgemeinem Niedergang, grundsätzlich kompetent und leistungsfähig. So lautet das einhellige Credo dieses Subgenres der Pro-Aging-Ratgeberliteratur. Alte sind nach Auffassung der entsprechenden Quellen produktiv, belastbar und würden sich durch besondere Fähigkeiten auszeichnen (etwa Erfahrungswissen, Besonnenheit, Weisheit), die sie für die Gesellschaft zu wertvollen Leistungsträgern mache. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Sommer 2005: „Kein altes Eisen. Generation '50 plus': fördern statt ausmustern. Berufswelt. Wissenschaftler wissen, warum deutsche Unternehmen es sich nicht länger leisten können, auf ältere Arbeitnehmer zu verzichten.“⁹⁸

Der Begriff der Kapazität, englisch 'capacity', erscheint deshalb besonders geeignet, um dem Leistungsanspruch sowie der Fähigkeit zu dessen Umsetzung treffend Ausdruck zu verleihen. Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' widersprechen dem Defizitmodell des Anti-Aging, welches vor dem diskursiven Hintergrund biomedizinischer Ausrichtung das Altern ausschließlich unter dem Aspekt des körperlichen und geistigen Verfalls betrachtet und missachtet. Allerdings werden grundsätzlich die gleichen Wertmaßstäbe verwendet, um erfolgreiches Altern zu definieren, nämlich Leistung und Produktivität, wobei die Veröffentlichungen des Anti-Aging insbesondere auf die Konservierung der jugendlichen Optik bzw. Erscheinung ausgerichtet sind, was zweifelsohne an den unterschiedlichen Alters-Zielgruppen begründet liegt. Dementsprechend sind Anti-Aging und Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' nicht völlig voneinander zu trennen. Das Leistungsethos zieht sich durch beide Genres. Dieser bemerkenswerte Sachverhalt findet seinen eindrücklichsten Ausdruck beispielsweise in Gestalt markanter, gleichsam zwitterhafter Buchtitel, wie etwa *Power Aging*.⁹⁹

Legitimationsgrundlage der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' sind weniger die biomedizinischen bzw. biogerontologischen Diskurse, die sich insbesondere beim Anti-Aging ausmachen lassen, als vielmehr lebensweltliche sowie – in wissenschaftlicher Hinsicht – psycho- und sozialgerontologische Hintergrundkodierungen. In diesem Zusammenhang ist vor allem der weltweit führende Berliner Psychologe und Gerontologe Paul B. Baltes und sein SOC-Modell zu erwähnen.¹⁰⁰ Denn das SOC-Modell übt bis in unsere Tage großen Einfluss weit über die wissenschaftliche Community in den

⁹⁶ Westheimer/Lehu 2008: 241f.

⁹⁷ SR 10-2000 (64).

⁹⁸ AU 08-2005 A(56).

⁹⁹ Krag/Voss 2005.

¹⁰⁰ Vgl. Baltes 1997, 1999.

Bereich der Populärkultur aus. So heißt es etwa im Juli 2006 in der Zeitschrift *Senioren Ratgeber*: „Merken Sie's? Fit im Kopf. Ein gutes Gedächtnis ist eine Frage der Übung und der Neugier – aber nicht so sehr des Alters: „Der renommierte Hirn- und Altersforscher Prof. Paul Baltes aus Berlin geht davon aus, dass selbst 80-Jährige ihre Intelligenzreserven noch aktivieren können.“¹⁰¹ Die Formel SOC steht bei Baltes für eine bestimmte Strategie erfolgreichen Alterns, die aus einer Kombination von Selektion (*selection*), Optimierung (*optimization*) und Kompensation (*compensation*) besteht: „According to the model of selection, optimization, and compensation (SOC), originally articulated by Paul and Margret Baltes [...] and developed further by Alexandra Freund [...], Ralf Krampe [...], Michaela Riediger [...], and others, successful development encompasses the selection of functional domains on which to focus one's resources, optimizing developmental potential (maximization of gains) and compensating for losses, thereby, ensuring the maintenance of functioning (minimization of losses).“¹⁰²

Die populären Literaturen weisen besondere textliche Eigenheiten auf. Dazu gehört nicht zuletzt auch die häufige Verwendung sprichwörtlicher Wendungen: 'Alt werden, jung bleiben'¹⁰³ sowie 'Man ist so alt, wie man sich fühlt',¹⁰⁴ sind Sätze, die in der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' redundant in Erscheinung treten. Sie suggerieren die Möglichkeit des Bewahrens einer gemeinhin mit der Lebensphase der Jugend assoziierten Leistungsfähigkeit bis ins (hohe) Alter. Voraussetzung dafür ist den entsprechenden Texten zufolge allerdings eine anhaltende Leistungsbereitschaft und Aktivierung in geistiger wie auch in körperlicher Hinsicht, konkret formuliert: Empowerment und tägliche Übungen. In den Quellen drückt sich diese Handlungsanweisung mitunter in Sätzen, wie dem bekannten 'Wer rastet, der rostet'¹⁰⁵ aus. In Henning Scherfs Altersratgeber heißt es: „Und ich glaube, dass man die Kompetenz, sich gesund und wach zu halten für neue Herausforderungen, trainieren kann. Wer sich in die Ecke setzt, verliert seine Kraft, wird alt.“¹⁰⁶

Wie im Fall der Anti-Aging-Ratgeber liegt auch dem Aktivierungsparadigma der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' ein 'Imperativ der Eigenverantwortung' zugrunde (vgl. 7.2.2.2e), der sich auch mittels der beschriebenen Wendungen ausdrückt. Dies geschieht indes zwar weniger im Sinne eines 'Wer alt aussieht, ist selber schuld', als vielmehr im Sinne eines 'Wer im Alter gebrechlich und krank wird, ist selber schuld'. So titelt beispielsweise die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im Januar 2005: „Alter als Chance. Aktiv leben. Zufrieden alt werden ist keine Frage des Schicksals. Jeder hat sein Glück selbst in der Hand.“¹⁰⁷ Und ein stark beworbener Altersratgeber der Stiftung Warentest mit dem Titel *50 und aufwärts. Das Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* widerspricht kompromisslos dem Disengagement-Theorem von Rückzug und Besinnung: „Nicht ‚Schonung‘ lautet das Motto, sondern ‚fördern durch fordern‘ [...]. Während man früher glaubte, ab 50 müsse man sich auch körperlich langsam zur Ruhe setzen, weiß man es heute besser.“¹⁰⁸ Nur durch anhaltende Aktivierung und Übung könnten die einmal

¹⁰¹ SR 07-2006 (17).

¹⁰² Center of Lifespan Psychology 2004: 164. Zum SOC-Modell vgl. auch Freund/Baltes 1998. Zur Aktivitäts-Theorie in der Gerontologie vgl. Havighurst 1961; Neugarten 1968; Tartler 1961.

¹⁰³ Vgl. etwa AU 12-1999 A(10); AU 12-2002 A(18); AU 05-2005 B(10); BA 04-2003 (30).

¹⁰⁴ Vgl. etwa AU 11-1993 B(46); AU 12-1999 A(03); AU 11-2001 B(78); L 03-2001 (89); L 07-2004 (30); L 07-2006 (02).

¹⁰⁵ Vgl. etwa AU 11-2003 B(53); BA 04-1993 (20).

¹⁰⁶ Scherf 2006: 84.

¹⁰⁷ SR 01-2005 (16).

¹⁰⁸ Füller/Keller 1999: 40.

erworbenen Fähigkeiten bewahrt werden. Auch hier kommen eindrückliche und bekannte Sentenzen und Wendungen zur Anwendung, um die Aussagen dieserart lebensweltlich zu legitimieren: „Der Slogan ‚use it or lose it‘ (etwa: Was man nicht nutzt, verkümmert) gilt auch für das Gehirn.“¹⁰⁹

Der Aufruf zur Aktivierung der Alten zieht mittlerweile weite gesellschaftliche Kreise, findet sich in der beschriebenen Altersratgeberliteratur ebenso wie in gewerblichen Anzeigen: „Verbuchen Sie Ihr Lebensalter als Aktivposten.“¹¹⁰ Auch Kampagnen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bedienen sich des Aktivierungsparadigmas: „Zähl Taten, nicht Falten.“¹¹¹ Peter Gross kritisiert ein derartiges Empowerment der Alten und spricht in diesem Zusammenhang von einem „jugendlich verpackten Alterswahn“, der dem anhaltenden Jugendwahn nicht unähnlich sei.¹¹² Auch hier wird der Zusammenhang zwischen Anti-Aging und Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' deutlich.

Allerdings treten die Veröffentlichungen des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' nicht nur dadurch in Erscheinung, dass sie die Alten (bei entsprechendem Training und trotz gewisser nicht von der Hand zu weisender, altersbedingter, doch kompensierbarer Einschränkungen) als der Jugend ebenbürtig erachten, sondern sie räumen der Lebensphase des Alters zusätzlich bestimmte Alleinstellungsmerkmale ein, die es vor der Jugend auszeichnen würde. Dabei handelt es sich insbesondere um 'Erfahrung' sowie – in salbungsvolleren Zusammenhängen – um den Begriff der 'Weisheit'. So berichtet etwa die Ratgeberautorin und Politikergattin Liselotte Vogel in ihrem Altersratgeber und Bestseller *Ich lebe weiter selbstbestimmt* von der Aura der Erfahrung, die ihr Mann, der ehemalige SPD-Bundespolitiker Hans-Jochen Vogel, gleichsam ausstrahlen würde: „Das erleben wir oft, wenn mein Mann mit seinen 83 Jahren in Schulen eingeladen wird. Ich dachte zunächst, die werden sich wahrscheinlich langweilen. Weit gefehlt! Selbst, wenn mein Mann zwei Stunden lang zu ihnen spricht, hören alle wie gebannt zu.“¹¹³

Im Zusammenhang mit dem Alleinstellungsmerkmal 'Erfahrung' ist gegenwärtig ein ganzes Arsenal neuer Bezeichnungen für den vormals meistens mit dem Begriff des 'weisen Alten', der Erfahrung, Gelassenheit und Überblick verkörperlicht, beschriebenen alten Menschen in den deutschen Sprachgebrauch eingegangen: Heute sind es 'Elder Statesmen', 'Senior-Experten', 'Senior-Advisor', die sich ehrenamtlich engagieren und ihre Erfahrungswerte engagiert an Jüngere weitergeben. Wertigkeit vollzieht sich hier über das Gebrauchtwerden – beruflich bisweilen auch weit über die eigentliche Renteneintrittsgrenze hinweg. So titelt der *Senioren Ratgeber* im Februar 2007: „Arbeiten mit Erfahrung. Aktiv ohne Grenzen. Der Rentenbescheid ist da – und trotzdem bleiben immer mehr Menschen im Beruf.“¹¹⁴ Inwieweit derartige Altersbilder möglicherweise instrumentalisiert werden, um Kosten einzusparen und auf preiswerte Ressourcen des 'Humankapitals' zuzugreifen, anstatt der jungen Generation der Berufseinsteiger ein gutes Auskommen jenseits der Praktikumsspirale zu bieten ('Sammeln Sie erst einmal Erfahrung'), wird an anderer Stelle zu diskutieren sein (vgl. 7.1).

¹⁰⁹ Füller/Keller 1999: 49.

¹¹⁰ Werbung der 'Hypo Vereinsbank'. Abgedruckt etwa in L 02-2001 (07). Vgl. auch L 11-2003 (66/67); L 06-2004 (116).

¹¹¹ Kampagne des Ministeriums aus dem Jahre 2009: 'Zähl Taten, nicht Falten'. Abgedruckt etwa in AU 02-2009 A(45). Daneben zahlreiche Plakate in bundesdeutschen Städten.

¹¹² Gross/Fagetti 2008: 180.

¹¹³ Vogel/Rygiert 2009: 15.

¹¹⁴ SR 02-2007 (52).

Altersbedingte Veränderungen sind nach Ansicht der Pro-Aging-Ratgeberliteraturen vom 'Capacity-Typus' insbesondere durch Erfahrung kompensierbar. Das gilt auch für den mittlerweile umfänglichen Markt der Alterssexratgeber. Ruth K. Westheimer gibt in ihrem Bestseller *Silver Sex* etwa zu bedenken: „Doch nur Mut, die Situation ist alles andere als hoffnungslos! Ältere Frauen können die körperlichen Veränderungen zum Teil durch ihre langjährige Erfahrung wieder wettmachen.“¹¹⁵ Zweifelsohne huldigt die Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' dem Aktivierungsparadigma sowie dem damit verbundenen Leistungsethos. Ihr Idealbild ist der aktive Alte, der bis ins hohe Alter durch eigenverantwortliches Training und durch das Alleinstellungsmerkmal seiner umfangreichen Erfahrung Höchstleistungen zu vollbringen imstande ist. Das Bild des aktiven Alten wird in der Feinanalyse ergänzend erörtert (vgl. 7.1). Das gebrechliche Alter hingegen wird in den 'Capacity-Texten' nicht selten als Negativfolie zum erstrebenswerten aktiven Alter dargestellt. Mitunter wird es als Konsequenz eines verantwortungslosen Handelns gezeichnet, als grausige Folge der charakterlichen Schwäche derjenigen, die sich aus Trägheit oder Ignoranz der Heilsbotschaft des allumfassenden Empowerments entzogen haben. Insofern unterscheidet sich die Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' in seinen Zielsetzungen und damit verbundenen Handlungsanweisungen in diametraler Weise vom nachfolgend dargestellten Pro-Aging vom 'Caducity-Typus'.

b) Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus': Das Aktivitätsparadigma findet sich in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen, wenn auch nicht immer in der im vorangegangenen Abschnitt zitierten Intensität. Kapazität und Leistung sind nach Auffassung der diesbezüglichen Quellen bei ausreichender Aktivierung bis ins hohe Alter möglich und erstrebenswert. Allerdings existiert ein – zugegebenermaßen quantitativ eher kleines – Segment von Pro-Aging-Ratgeberliteraturen, die diesen Namen hinsichtlich seines wörtlichen Bedeutungsgehalt auch verdienen. Und zwar insofern, als das diese Literaturen den mit dem Alterungsprozess unweigerlich zusammenhängenden sukzessiven Leistungsverfall ausführlich thematisieren und – was derartige Publikationen vom Anti-Aging sowie vom 'Capacity-Typus' der Pro-Aging-Ratgeberliteratur unterscheidet – ihn akzeptieren und annehmen. Nicht 'Leisten' ist hier die zentrale Handlungsanweisung, sondern 'Loslassen' im Sinne von Rückzug und Disengagement.

Bis weit in das 20. Jahrhundert hinein war das Disengagement-Theorem – die Aufforderung zu Rückzug und Besinnung – wichtigster Grundpfeiler der interdisziplinär ausgerichteten Gerontologie.¹¹⁶ In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde es dann durch Wissenschaftler – etwa die bereits erwähnten Gerontologen Paul B. Baltes und Robert N. Butler – als überholt bzw. als Form von Altersdiskriminierung¹¹⁷ betrachtet und durch aktivierungsgestützte Kompetenzmodelle erfolgreichen Alterns ersetzt.¹¹⁸ Es soll in diesem Zusammenhang nur am Rande auf die frühe, christlich geprägte und jenseitig ausgerichtete Altersratgeberliteratur des 14. Jahrhunderts verwiesen werden ('artes moriendi'), welche ebenfalls Rückzug aus dem Leben und Vorbereitung auf das Sterben proklamierten (vgl. 3.2.4).¹¹⁹

Bis heute existieren Altersratgeberliteraturen, die einen sukzessiven Rückzug aus der

¹¹⁵ Westheimer/Lehu 2008: 81.

¹¹⁶ Zur Disengagement-Theorie vgl. Cumming/Henry 1961.

¹¹⁷ Vgl. Butler 1969.

¹¹⁸ Zur Aktivitäts-Theorie vgl. Havighurst 1961; Neugarten 1968; Tartler 1961.

¹¹⁹ Vgl. Beauvoir 1988: 120.

Welt, eine gelassene Annahme und Akzeptanz des Unabdingbaren als unbedingte Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Altern befürworten. Nicht Bekämpfung der als unvermeidbar empfundenen Alterserscheinungen – etwa durch die Methoden der Aktivierung oder durch gezielte Medikation, durch Strategien von Selektion, Optimierung und Kompensation – stehen hier im Mittelpunkt, sondern schlichte Annahme, Loslassen von alten leistungsorientierten Selbstbildern sowie heitere Vorbereitung auf die eigene Sterblichkeit und Endlichkeit. Diese Ratgeberliteraturen sollen im Folgenden als Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' bezeichnet werden. Der Begriff 'caducity' steht im Englischen für 'Vergänglichkeit'. Und genau dies ist die zentrale Botschaft und Perspektive der entsprechenden Ratgebertexte.

Bei der Analyse und Beschreibung dieses Subgenres fällt auf, dass die 'Caducity-Ratgeber' zumeist einer religiösen Hintergrundkodierung entstammen. Dabei ist die Art der Religion zweitrangig, da in diesen Kontexten allgemein entweder eine nicht materielle Existenz jenseits biochemischer Stofflichkeit angenommen und/oder dem Tod ein bestimmter metaphysischer Sinn für die Reifung und/oder Vollendung des Individuums beigemessen wird.¹²⁰ Diese Texte sehen in Hochaltrigkeit und Tod keinen Schlusspunkt des Seins und betrachten Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit als unvermeidbare und vor allem: als durchaus positiv zu bewertende Stationen auf dem Weg zu Gott, Erkenntnis, Erlösung oder Wiedergeburt: *„Keiner will sich in den Tod führen lassen. Doch darum geht es letztlich im Alter: die eigene Vorstellung vom Leben loszulassen und sich auf das einzulassen, was Gott uns zumutet: das eigene Sterben,*¹²¹ schreibt etwa der bekannte Benediktinerpater und Bestseller-Autor Anselm Grün. Der ehemalige Harvard-Psychologie-Professor Richard Alpert sieht in Krankheit und Leid einen Weg zu einem höheren Bewusstsein: *„In der Bhagavad Gita belehrt Gott Krischna seinen Anhänger Arjuna, wie er die Schlachten des Lebens in einen Pfad zu Gott verwandeln kann. Mein Schlaganfall ist einer jener Schlachten. Er ist eine harte Herausforderung, da er mit so viel Leid verbunden ist, aber größeres Leid ruft auch höheres Bewusstsein hervor.*¹²²

Leid – im hohen Alter verursacht durch Multimorbidität, Vulnerabilität sowie durch das verstörende Bewusstsein der eigenen Begrenzung und Endlichkeit – wird in vielen religiösen Systemen gleichsam als ein Unterpfand für höhere Weihen gedeutet. Leid ist hier nicht zu verhinderndes und mittels der richtigen Prophylaxe und Arznei auch verhinderbares Ungemach, sondern es wird, ganz im Gegenteil, als eine Bedingung für die Erkenntnis des – oder die Verschmelzung mit dem – Numinosen beurteilt. In diesem Zusammenhang sei beispielsweise auf die Passion Christi, das Selbstopfer Odins, aber auch auf bestimmte Exerzitien des Hinduismus, namentlich des Shivaismus oder auf Praktiken des schiitischen Islams verwiesen. Im Gegensatz zu der vom 'Mainstream' der Altersratgeberliteratur angeratenen lebenslangen Leistung und Produktivität sieht die 'Caducity-Untergruppe' des Pro-Aging folglich in aktivitätszentrierten Handlungsanweisungen keine angemessene Strategie. So heißt es in einem christlichen Altersratgeber zur allgegenwärtig proklamierten Aktivität im Alter: *„Es gibt eine Reihe von Beispielen der Leistungsfähigkeit älterer Menschen. Doch das sind Ausnahmen. Die Regel kann für ältere Menschen nur heißen: kein Leistungsdruck, kein Muss, keine Anstrengung!*¹²³

¹²⁰ Vgl. dazu etwa Abeln/Kner 2003; Alpert 2001; Grün 2008.

¹²¹ Grün 2008: 50.

¹²² Alpert 2001: 244.

¹²³ Abeln/Kner 2003: 59.

Die Mehrzahl der untersuchten Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' gründen und legitimieren sich auf der Grundlage von religiösen Hintergrundkodierungen. Es handelt sich dabei in erster Linie um christlich¹²⁴ und buddhistisch-hinduistisch¹²⁵ inspirierte Veröffentlichungen, die sich implizit als moderne 'artes moriendi' begreifen. Allerdings muss dieser Grundtendenz hinzugefügt werden, dass auch in den Sektionen der lebensweltlich-individuellen sowie gesellschaftspolitisch-sozialwissenschaftlichen Altersratgeberliteraturen Publikationen und Diskursfragmente existieren, die dem 'Caducity-Typus' zuzurechnen sind. Indes wird auch hier Annahme, Loslassen und Rückzug häufig mit dem Verweis auf religionsphilosophische Konzepte gerechtfertigt. Beispielsweise argumentiert der Soziologe und Ratgeberautor Peter Gross in seinem vorrangig gesellschaftspolitisch-sozialwissenschaftlich ausgerichteten Altersratgeber *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* mit dem daoistischen Konzept des 'wu wei' (vgl. 6.2.1): „*Wu Wei' statt Jugendträume. Es macht keinen Sinn, im Alter alles nachholen zu wollen, was man schon immer einmal tun wollte. Wer sich nicht im 'Wu Wei', im Loslassen, übt, sondern sich heftig an alles klammert, was ihm bislang etwas bedeutete, wird schwer altern. Wer loslässt, schafft Platz für Neues.*“¹²⁶ Hier wird die bereits oben in Anlehnung an Hans Blumenberg beschriebene Deutungs-Plastizität, d.h. die vielseitige Interpretierbarkeit und Exegese bestimmter Hintergrundkodierungen deutlich (vgl. 6.2.1): Wird im Zusammenhang mit der Anti-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Laotse-Typus' der Daoismus als Aktivierungs- und Verjüngungsstrategie angepriesen, sind es im Fall des 'Caducity-Typus' gerade die Aspekte des Loslassens, der Annahme und des 'Nicht-Handelns' – einer heiteren Resignation sozusagen – die aufgegriffen werden.

Der unvermeidliche Verfall, der sich im vierten Lebensalter als immer unausweichlicher erweist, wird von der insbesondere religiös motivierten Gruppe der 'Caducity-Ratgeber' als durchaus positiv gezeichnet. Diese Gruppe bildet indes eine Minderheit auf dem von 'Capacity-Pro-Aging-Ratgebern' sowie den zwei Typen der Anti-Aging-Ratgeberliteratur dominierten Altersratgebermarkt. Tatsächliches Pro-Aging im Sinne einer Akzeptanz und Sinngebung von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit findet sich also in erster Linie in der 'Caducity-Gruppe' der Pro-Aging-Ratgeberliteratur. Im Gegensatz zu den 'Capacity-Ratgebern' wird Erfahrung bzw. Weisheit bei dieser Gruppe auch nicht als ausschließlich diesseitig von geistigem Verfall bzw. fortgeschrittenem kognitivem Abbau verortet. Vielmehr ist dieser, wenn nicht gar eine Voraussetzung so doch zumindest ein Katalysator für Weisheit. Alpert schreibt etwa: „*Der Schlaganfall hat mir eine neue Perspektive geschenkt, die besagt: 'Sei kein weiser Alter, sondern werde selbst eine Verkörperung der Weisheit.'* Dadurch verändert sich das Wesen des ganzen Spiels. Es beinhaltet nicht einfach eine neue Rolle, sondern wird ein neuer Zustand des Seins - eine wahrhafte Wirklichkeit.“¹²⁷ Weisheit hat hier weniger mit Wissen als mit der Bereitschaft 'Loszulassen' zu tun. Das relativ kleine Segment der vorrangig religiös inspirierten 'Caducity-Ratgeber' bietet ein widerständiges Gegengewicht zum vorherrschenden Leistungsethos bzw. 'Alterswahn' der Capacity-Ratgeber und zum 'Jugendwahn' der Anti-Aging-Ratgeber.

¹²⁴ Vgl. etwa Abeln/Kner 2003; Grün 2008.

¹²⁵ Vgl. etwa Alpert 2001.

¹²⁶ Gross/Fagetti 2008: 181.

¹²⁷ Alpert 2001: 17.

6.2.3 Altersratgeber: Strategien zwischen Leisten und Loslassen – Zusammenfassung und übergeordnete Strukturen

Die zwei Hauptströmungen der Altersratgeberliteratur einschließlich ihrer vier Untergruppen zeichnen sich durch bestimmte Altersbilder aus. Ausgehend von den proklamierten Altersbildern werden bestimmte Handlungsanweisungen abgeleitet, was unter einem erfolgreichem Leben zu verstehen sei.

Grundsätzlich kann bei den Publikationen der Altersratgeberliteratur – bei Monographien sowie bei den Artikeln/Meldungen der Periodika gleichermaßen – in eine das Alter(n) ablehnende (Anti-Aging) sowie eine das Alter(n) bejahende Haltung (Pro-Aging) unterschieden werden. Anti-Aging betrachtet Alter(n) – vorrangig vor einem biomedizinischen bzw. biogerontologischen Hintergrund – ausnahmslos als Defizit. Pro-Aging hingegen differenziert, sieht neben altersbedingten Einschränkungen auch Vorteile, Kompetenzen und positive Entwicklungsoptionen. Dabei versteht sich die Literatur des Pro-Aging in vielseitiger Weise als Abgrenzungsstrategie gegenüber dem als gesellschaftlich hegemonial empfunden 'Jugendwahn' des Anti-Aging und der damit verbundenen Konjunktur negativer Altersbilder.

Sowohl Anti- als auch Pro-Aging bedienen sich in ihrer Argumentationsweise einem Plastizitäts-Theorem, wobei das Anti-Aging die biologische Formbarkeit, also die des Körpers betont und daran ihre Handlungsanweisungen knüpft. Das Pro-Aging hingegen betont die Plastizität von Altersbildern in gesellschaftlicher und damit verbundener individueller Hinsicht. Dementsprechend gründen sich die Publikationen des Pro-Aging in erster Linie auf Diskurse, die dem biogerontologischen Defizitmodell des Anti-Aging widersprechen, wobei die Argumentationsketten stattdessen auf dazu alternative Hintergrundkodierungen – etwa sozialgerontologische, psychogerontologische oder religionsphilosophische – bezogen sind.

Die Gruppe der Anti-Aging-Ratgeber intendiert grundsätzlich ein Ziel, nämlich die Verzögerung oder gänzliche Verhinderung des biologischen Alterungsprozesses, kann aber hinsichtlich der angeratenen zielführenden Methoden in zwei Subgruppen unterschieden werden: Die Anti-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Descartes-Typus' empfiehlt vor dem Hintergrund eines vornehmlich biomedizinischen Körperbildes mobilitätsbetonende und additiv ausgerichtete Strategien. Der Leib gleicht hier einem komplizierten Mechanismus, der optimal am Laufen gehalten werden muss. Die Anti-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Laotse-Typus' hingegen grenzt sich von dieser rein naturwissenschaftlichen Sichtweise ab und betrachtet den Menschen aus einer 'ganzheitlichen' Perspektive, wobei diesbezügliche Handlungsanweisungen anempfohlen werden. Allerdings legitimiert sich auch diese Subgruppe der Anti-Aging-Ratgeberliteratur nicht zuletzt auch aus einem biomedizinischen Weltbild.

Demgegenüber betrachtet die Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber das Alter(n) mitnichten aus defizitärer Sicht. Es werden vielmehr Entwicklungsoptionen aufgezeigt, die bis ins hohe Alter möglich wären. Hinsichtlich der Akzeptanz des biologischen Alterungsprozesses, der im hohen Alter per definitionem (vgl. 4.1.3) mit Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit verbunden ist, können allerdings grundlegende Unterschiede innerhalb des Pro-Aging festgestellt werden. Die Pro-Aging-Ratgeber lassen sich in zwei Untergruppen unterteilen, in 'Capacity-Ratgeber' (Leistung, Kompetenz) und 'Caducity-Ratgeber' (Vergänglichkeit). Erstere betonen Fähigkeiten und Kompetenzen, die bis ins hohe Alter bei ausreichender Aktivierung erhalten werden könnten und erstrebenswert seien. Dabei

wird dem Alter gegenüber der Jugend aufgrund des angenommenen Alleinstellungsmerkmals der Erfahrung der Vorzug gegeben. Die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' entsprechen dem gesellschaftlich vorherrschenden Aktivierungsparadigma und Empowerment, welches sich auch im gerontologischen Aktivierungs-Theorem wiederfindet. Die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' widersprechen im Gegensatz dazu diesem Aktivierungsparadigma und raten zu sukzessivem Loslassen und Rückzug. Quantitativ nehmen sie die kleinste Gruppe innerhalb der hier unterschiedenen Ratgebertypen ein und entstammen vorwiegend, jedoch nicht ausschließlich, einer religiösen Hintergrundkodierung.

Die vier beschriebenen Ratgebergruppen können als Idealtypen betrachtet werden, wobei durchaus Mischformen vorkommen können. Allerdings können die Ratgeber-Publikationen zumeist dem einen oder anderen Typus zugeordnet werden. Grundlegendes Unterscheidungsmerkmal ist dabei die Akzeptanz der insbesondere mit dem hohen Alter verbundenen Leistungseinbußen. Hinsichtlich der adressierten Zielgruppe der jeweiligen Ratgebergruppen kann ebenfalls unterschieden werden. So richtet sich Anti-Aging-Ratgeberliteratur insbesondere an Frauen des zweiten Lebensalters bzw. der Lebensmitte, Pro-Aging wird demgegenüber in erster Linie für Menschen des dritten und vierten Lebensalters geschrieben. Hochaltrigkeit wird grundsätzlich nur in Publikationen des Pro-Aging behandelt. Nachstehend abgebildete Grafik veranschaulicht die vier Idealtypen:

Anti-Aging		Pro-Aging	
Descartes-Typus	Laotse-Typus	Capacity-Typus	Caducity-Typus
Biologische Plastizität	Biologische Plastizität	Kulturelle Plastizität + Biologische Plastizität	Kulturelle Plastizität
Biomedizin	Esoterik/New Age + Biomedizin	Sozialwissenschaft etc.	Religion etc.
Aktivität	Aktivität	Aktivität	Rückzug
2. Lebensalter	2. Lebensalter	3./4. Lebensalter	3./4. Lebensalter
→ Akzeptanz des Alter(n)s von links nach rechts zunehmend →			

Wie oben beschrieben (vgl. 3.3.1), stellt Alter und Altern eine Verunsicherungslage dar. Ratgeber docken an diese Problematik an und bieten entsprechend ihrer jeweiligen Hintergrundkodierungen verschiedene Lösungsstrategien an. Dabei können grundsätzlich zwei (Anti- und Pro-Aging) – weiterführend allerdings vier (Anti-Aging vom 'Descartes-Typus', Anti-Aging vom 'Laotse-Typus', Pro-Aging vom 'Capacity-Typus', Pro-Aging vom 'Caducity-Typus') unterschiedliche Strategien isoliert betrachtet werden. In morphologischer Hinsicht (vgl. 5.2.2.2)¹²⁸ besteht demgemäß die Verunsicherungslage 'Alter(n)', die mittels verschiedener Altersbilder definiert und durch entsprechende Handlungsanweisungen zur Lösung gebracht werden soll. Formelhaft ausgedrückt: Verunsicherungslage → Altersbild → Handlungsanweisung/Strategie → Problemlösung.

¹²⁸ Vgl. Propp 1972.

In Anlehnung an den US-amerikanischen Soziologen Erving Goffman kann die den Altersratgebern zugrunde liegende Ausgangssituation des 'Alter(n)s als Problematik und Verunsicherungslage, als eine Form von beschädigter Identität im Sinne eines Stigmas betrachtet werden.¹²⁹ Die Handlungsanweisungen der Ratgeber wären demnach Techniken und Strategien zur Bewältigung dieser beschädigten Identität. Goffman unterscheidet drei fundamentale Formen des Umgangs der Betroffenen mit ihren Stigmata, die auf die hier beschriebenen vier Typen der Altersratgeberliteratur übertragen werden können.

Die beiden Subgruppen der Anti-Aging-Ratgeberliteratur können unabhängig von ihrer partikulären Ausrichtung folglich als Technik der 'Korrektur' betrachtet werden: *„In einigen Fällen wird es ihr [der stigmatisierten Person] möglich sein, einen direkten Versuch zu machen, das zu korrigieren, was sie als die objektive Basis ihres Fehlers sieht.“*¹³⁰ Goffman spricht in diesem Zusammenhang unter anderem ausdrücklich von 'Jugendwiederherstellern'. Als 'indirekte Korrektur' sind die Strategien der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' einzuordnen: *„Das stigmatisierte Individuum kann auch versuchen, seinen Zustand indirekt zu korrigieren, indem es viel private Anstrengung der Meisterung von Tätigkeitsbereichen widmet, von denen man gewöhnlich annimmt, daß sie für jemanden mit seiner Unzulänglichkeit aus akzidentellen und physischen Gründen verschlossen sind.“*¹³¹ Hier sind die hochaltrigen Marathonläufer und 'Senior-Experten' einzuordnen, die ihre anhaltende Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Kompetenz unter Beweis stellen. Als dritte Technik des Umgangs beschreibt Goffman das, was er als 'Beharrung auf Eigenart' bezeichnet. Unter dieser Kategorie werden von ihm verschiedene Techniken subsumiert, denen gemeinsam ist, dass sie *„[...] versuchen, eine unkonventionelle Auffassung von der Eigenart ihrer sozialen Identität durchzusetzen.“*¹³² Dazu gehört nicht zuletzt auch die Umdeutung eines vordergründig als Defizit erscheinenden Sachverhaltes zu einem Gewinn und Vorteil. 'Lernen durch Leiden' ist eine Sentenz, die von Goffman beispielhaft angeführt wird und sich auch im Zusammenhang der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' als wesentlich erweist. Unter Zuhilfenahme des Goffman'schen Konzeptes der Stigmabewältigung wird ersichtlich, dass Anti-Aging und Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' sich näher stehen als auf den ersten Blick erscheinen mag.

Betrachtet man die in den untersuchten Ratgebertexten dargestellten Lösungsstrategien unter strukturellen Gesichtspunkten näher, vertieft sich dieser Eindruck, und es wird offensichtlich, dass Unterschiede hinsichtlich der Feinabstimmung von Inhalten und Zielsetzungen zunehmend verschwimmen und stattdessen eine Haupt- und Subgruppen übergreifende Formelhaftigkeit zutage tritt, die grundsätzlich nur zwei verschiedene Handlungsanweisungen zu unterscheiden vermag. Dabei verläuft die Grenze nicht etwa zwischen Anti- und Pro-Aging im Sinne einer allgemeinen Ablehnung bzw. Annahme des chronologischen Alter(n), sondern vielmehr zwischen dem 'Capacity-Typus' der Pro-Aging-Ratgeberliteratur sowie den beiden Subgruppen der Anti-Aging-Ratgeberliteratur auf der einen Seite (a) und dem 'Capacity-Typus' der Pro-Aging-Ratgeberliteratur auf der anderen Seite (b):

a) Verunsicherungslage Alter(n) → Bekämpfung altersbedingter Leistungs-

¹²⁹ Vgl. Goffman 1975.

¹³⁰ Goffman 1975: 18.

¹³¹ Goffman 1975: 19.

¹³² Goffman 1975: 20.

abnahme mittels Aktivierung (Anti-Aging + Pro-Aging vom 'Capacity-Typus')

b) Verunsicherungslage Alter(n) → Annahme/Akzeptanz altersbedingter Leistungsabnahme mittels Disengagement (Pro-Aging vom 'Caducity-Typus')

Auf Grundlage der strukturellen Perspektive wird deutlich, dass der Rat der Altersratgeber unabhängig von Pro- und Anti-Aging grundsätzlich zwischen Leisten und Loslassen divergiert, wobei die Gruppe der Aktivierungsratgeber unverhältnismäßig groß gegenüber jener Gruppe ist, die Annahme, Akzeptanz und Loslassen propagiert. Wie an späterer Stelle vertiefend ausgeführt (vgl. 7), ist diese Leistung und Kompetenz betonende Sichtweise auf das Alter(n) Ausdruck eines gesamtgesellschaftlich zu beobachtenden Empowerments.

6.3 Legitimationsinstanzen: Rhetoriken der Rechtfertigung

„Legitimierung ist der Prozeß [des] Erklärens und Rechtfertigens.“¹³³

Die Begriffe 'Legitimation' und 'Legitimierung' gehen auf den deutschen Soziologen Max Weber zurück, der sie im Zusammenhang seiner politischen Soziologie verwendet.¹³⁴ Der US-amerikanische Soziologe Peter L. Berger und sein deutscher Kollege Thomas Luckmann fassen die Termini indes sehr viel weiter. Legitimation bzw. Legitimierung wird von ihnen folgendermaßen definiert: *„Legitimation als ein Prozeß, als Legitimierung also, läßt sich als 'sekundäre' Objektivation von Sinn bezeichnen. Sie produziert eine neue Sinnhaftigkeit, die dazu dient, Bedeutungen, die ungleichartigen Institutionen schon anhaften, zu Sinnhaftigkeit zu integrieren. Die Funktion dieses Vorganges ist, 'primäre' Objektivationen, die bereits institutionalisiert sind, objektiv zugänglich und subjektiv ersichtlich zu machen. Wenn wir Legitimation so definieren, ohne Ansehen der Motive, die einen Legitimierungsprozeß im einzelnen bewegen, so müssen wir hinzufügen, daß Integration dieser oder jener Art auch das übliche Motiv für Legitimatoren ist.“¹³⁵* Darüber hinaus machen die beiden Soziologen darauf aufmerksam, dass mit Legitimation bzw. Legitimierung immer auch der Aspekt des Normativen berührt wird: *„Legitimation 'erklärt' die institutionale Ordnung dadurch, daß sie ihren pragmatischen Imperativen die Würde des Normativen verleiht. Daß Legitimation sowohl eine kognitive als auch eine normative Seite hat, darf nicht außer acht gelassen werden.“¹³⁶*

Ratgeberliteraturen legen Welten und Wirklichkeiten aus und geben konkrete Handlungsanweisungen für den Umgang und die Handhabung unterschiedlichster Themenfelder. Um in ihren Auslegungen und Ratschlägen vom Rezipienten ernst genommen zu werden, sind Instanzen der Legitimation unabdingbar. Darunter werden hier Rhetoriken der Rechtfertigung verstanden, welche mittels fachlicher sowie lebensweltlicher Bezugnahme den Aussagen Autorität verleihen. Die Dimension der Legitimation bzw. Legitimität beschreibt im Kontext der vorliegenden Arbeit textlich fixierte Verweise auf die Anerkennungswürdigkeit und Rechtmäßigkeit der Auslegungen und

¹³³ *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit.* Berger/Luckmann 2009: 100.

¹³⁴ Vgl. Weber 1980: §§ 5,6,7.

¹³⁵ Berger/Luckmann 2009: 98f.

¹³⁶ Berger/Luckmann 2009: 100.

Anweisungen der untersuchten Altersratgeberliteraturen. Die eingangs formulierten funktionalen, stilistischen und strukturalistischen Charakteristika der Ratgeberliteratur (vgl. 3.1) werden im folgenden Abschnitt hinsichtlich des Aspekts der Legitimierung bzw. Rechtfertigung ergänzt, was eine Anknüpfung an das oben erörterte stilistische Charakteristikum von Popularität und Expertenwissen bedeutet (vgl. 3.1.2). Indes wird an dieser Stelle anhand konkreter Beispiele aus den untersuchten Quellen explizit auf das Subgenre der Altersratgeberliteratur eingegangen werden. Dabei können Redundanzen zu den oben formulierten Erörterungen zur Ratgeberliteratur im Allgemeinen auftreten, die allerdings durch theoretische Vertiefung und thematische Spezifizierung relativiert werden.

Ratgeber bereiten Expertenwissen für Laien auf. Die Bonner Kulturwissenschaftlerin Melanie Wooßmann schreibt in diesem Zusammenhang ausdrücklich von einem Prozess der Filterung, Systematisierung und Aufbereitung: *„Das Spezialwissen wird durch die Ratgeber gefiltert, systematisiert und aufbereitet.“*¹³⁷ Der Wissenstransfer sowie die eng damit verbundenen Instanzen der Legitimation erfolgen dabei allerdings nicht einseitig, d.h. aus einer Richtung. Man sollte nicht annehmen, dass in den Ratgebern ausschließlich komplizierte Spezialdiskurse alltagstauglich herunter gebrochen werden – im Sinne der These des Bonner Volkskundlers Hans Naumann gleichsam als 'gesunkenes Kulturgut'¹³⁸ – vielmehr argumentieren die Ratgebertexte häufig gleichermaßen auf der Grundlage fachwissenschaftlicher wie auch lebensweltlicher Diskurse. In vielen Ratgebern treffen populär aufbereitetes Expertenwissen und lebensweltliche Narrative aufeinander und verbinden sich zu einem untrennbaren Ganzen.

Ratgeberliteraturen schöpfen ihre Legitimation aus Quellen des Expertenwissens sowie aus mündlichen und lebensweltlichen Zusammenhängen. Darauf hat bereits die Göttinger Kulturwissenschaftlerin Inke Deichmann hingewiesen: Aus Ratgebern würden *„je nach Bedarf und Bildung“* Informationen aus verschiedensten mündlichen und schriftlichen Quellen gezogen.¹³⁹ Und der Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann äußert im Sechsten Altenbericht der Bundesregierung treffend: *„Sie [die Ratgeber] tun das, indem sie einerseits Expertenwissen für Laien verständlich aufbereiten, andererseits Wissensbestände und Handlungskompetenzen aufgreifen, wie sie in der Alltagswelt selbst hervorgebracht und gebraucht werden. Populäre Alters-Ratgeber gewinnen ihre Attraktivität also vor allem daraus, dass sie konkrete Lebensumstände und Schicksale thematisieren und dass sie wissenschaftliche Erkenntnisse und alltägliche Erfahrungen aufeinander abstimmen.“*¹⁴⁰

Die Legitimation der Aussagen und Inhalte der Ratgeber erfolgt – gleichsam räumlich betrachtet – aus zwei gegensätzlichen Richtungen. Im Folgenden werden hierfür die Begriffe 'Top-down' für popularisiertes Expertenwissen (6.3.1) sowie 'Bottom-up' für lebensweltliche Narrative (6.3.2) verwendet. Auch die Terminologie von 'Deduktion', im wörtlichen Sinne 'Herabführung' – d.h. Popularisierung von Expertenwissen für den interessierten Laien – und 'Induktion' im Sinne einer 'Hereinführung' lebensweltlicher Narrative in den Ratgebertext wäre eine Option für die Kenntlichmachung der beiden grundsätzlichen Legitimationsinstanzen der untersuchten Altersratgeberliteraturen. Im Rahmen des vorliegenden Unterkapitels werden die strukturellen Grundbausteine der entsprechenden Argumentationsstränge beispielhaft und in konkreter Bezugnahme auf

¹³⁷ Wooßmann 2007: 51. Zur Legitimation durch Expertenwissen vgl. auch Hitzler 1994.

¹³⁸ Vgl. Naumann 1921: 3.

¹³⁹ Deichmann 1998: 22.

¹⁴⁰ Zimmermann 2010: 60.

das Subgenre der untersuchten Altersratgeberliteraturen sowie deren unterschiedliche Strategien und Untergruppen (vgl. 6.2) in ihren Grundzügen erläutert.

6.3.1 Top-Down: Expertenwissen

*„'Nein', hatte Sartre gesagt, 'Sie sind von der Technik besiegt worden, und das war verhängnisvoll.' So ist es. Man gerät in ein Räderwerk, ohnmächtig gegenüber der Diagnose, den Vermutungen und Entscheidungen der Spezialisten. Der Kranke ist ihr Eigentum geworden: den soll ihnen erst mal jemand entreißen!“*¹⁴¹ So schreibt Simone de Beauvoir in *Ein sanfter Tod*, jenem schmalen Band anlässlich des Sterbens ihrer eigenen Mutter. Mit unumwundener Kritik weist die Philosophin auf die umfängliche Macht medizinischer Experten und Spezialisten hin, denen die Patienten bedingungslos ausgeliefert seien. Dass die Wissenschaft zur *„sozialen Konstruktion der Wirklichkeit“* beiträgt – darauf haben bereits Peter L. Berger und Thomas Luckmann Mitte der 1960er Jahre hingewiesen.¹⁴² Und der deutsch-US-amerikanische Philosoph Herbert Marcuse macht auf die Dimension der Beherrschung des Menschen mittels der allumfassenden Legitimation durch die wissenschaftliche Methode aufmerksam, wenn er kritisch anmerkt: *„Die wissenschaftliche Methode, die zur stets wirksamer werdenden Naturbeherrschung führte, lieferte dann auch die reinen Begriffe wie die Instrumente zur stets wirksamer werdenden Herrschaft des Menschen über den Menschen vermittelt der Naturbeherrschung [...]. Heute verewigt und erweitert sich die Herrschaft nicht nur vermittelt der Technologie, sondern als Technologie, und diese liefert der expansiven politischen Macht, die alle Kulturbereiche in sich aufnimmt, die große Legitimation.“*¹⁴³

Dem Rat (wissenschaftlicher) Experten und Spezialisten kommt in unseren heutigen, hoch differenzierten und auf Arbeitsteilung basierenden Gesellschaften eine umfängliche Macht zu. Zimmermann spricht in diesem Zusammenhang von einer 'Definitions-macht der Experten'. Akteure der Gegenwart seien in ihrer Lebensbewältigung grundlegend auf Expertenwissen angewiesen, *„[...] die aufgrund ihrer spezifischen Qualifikationen für bestimmte Aufgaben Optionen ausloten, Risiken abschätzen und Lösungen anbieten. Gesamtgesellschaftlich gesehen ist Expertenrat zu einem zentralen Faktor der Krisenbewältigung geworden, wichtig für die soziokulturelle Integration ebenso wie für die personale Identität [...]“. Kritisch ließe sich von der Definitions-macht der Experten sprechen [...].“*¹⁴⁴ Und in Anlehnung an Michel Foucaults Konzept der 'Biomacht' fährt Zimmermann fort, die Definitions-macht der Experten sei ambivalent, nämlich einerseits *„[...] ein Machtnetz zum Wohle, [andererseits] aber eben auch zur Regulierung und Kontrolle menschlicher Körper etwa durch Gesundheitsexperten.“*¹⁴⁵ Michel Foucault legt den Begriff der 'Biomacht' erstmals in seinem Buch *Der Wille zum Wissen* dar.¹⁴⁶ Dort beschreibt er 'Biomacht' als einen Machtmechanismus, der sich im 18. Jahrhundert herausbildete: *„Diese Macht ist dazu bestimmt, Kräfte hervorzubringen, wachsen [zu] lassen und zu ordnen, anstatt sie zu hemmen, zu beugen oder zu vernichten.“*¹⁴⁷ Anstatt die Grenzlinie zu ziehen, *„die die gehorsamen Untertanen von den Feinden des Souveräns scheidet,“*

¹⁴¹ Beauvoir 1986: 63.

¹⁴² Berger/Luckmann 1966; 2009.

¹⁴³ Marcuse 2004: 173.

¹⁴⁴ Zimmermann 2010: 18. Zum hier formulierten Aspekt der personalen Identität vgl. auch Giddens 1996: 40.

¹⁴⁵ Zimmermann 2010: 18. Vgl. dazu auch Schroeter 2008: 127.

¹⁴⁶ Vgl. Foucault 1977.

¹⁴⁷ Foucault 1977: 163.

richte die Biomacht „die Subjekte an der Norm aus, indem sie sie um diese herum anordnet.“¹⁴⁸ Die Folge ist für Foucault eine 'Normalisierungsgesellschaft', die sich auch auf den Körper ausrichtet. Hier setzt der Einfluss des Expertenrates als Legitimationsinstanz an. In seinem Text *Die Macht und die Norm* formuliert Foucault seine These von der gegenwärtigen 'Normalisierungsgesellschaft' am Beispiel des Wandels der Praxis der Internierung folgendermaßen: „Während die klassische Internierung einzelne Individuen außerhalb der Normen warf, während durch die gleichzeitige Einschließung der Kranken, Irren und Verbrechern etc. dieser Apparat Monstren zeitigte, fabriziert die moderne Beschlagnahme Norm. Konstitution der Arbeitskraft – Apparat der Beschlagnahme: Disziplinargesellschaft, permanente Funktion der Normalisierung. Das ist die Serie, die unseren Gesellschaftstyp charakterisiert.“¹⁴⁹

Wer als Experte bzw. Spezialist gelten darf und aus dieser Position heraus Aussagen von Autorität und Prestige verlautbaren lassen kann, die von anderen Personen und Institutionen wiederum zur Legitimation in eigener Sache herangezogen werden können, wird gesellschaftlich ausgehandelt. Der deutsche Soziologe Richard Münch beschreibt die Herausbildung einer akademischen Elite als soziale Konstruktion wissenschaftlicher Exzellenz und Deutungshoheit. In Anlehnung an Michel Foucault, Pierre Bourdieu und Jürgen Habermas betrachtet Münch die Mechanismen, Prozesse und Rituale der Generierung einer wissenschaftlichen Elite diskursanalytisch unter dem Aspekt des auf Foucault zurückgehenden Begriffs des Machtdispositivs: „Aus einer an Foucault [...] anschließenden, Bourdieu [...] einbeziehenden und Habermas [...] nicht ausschließenden diskursanalytischen Perspektive entscheidet sich der symbolische Wandel in einem diskursiven Feld, in dem die symbolische Ordnung des legitimen wissenschaftlichen Wissens und der kompetenten wissenschaftlichen Arbeit erzeugt wird. In diesem Feld konstruieren Akteure die als legitim geltende soziale Realität [...]. Die Praxis der Realitätskonstruktion und deren Umsetzungen in Entscheidungen und Handlungen wird durch Dispositive, das heißt durch Handlungsprogramme, bestimmt, die unter der Bedingung der totalen Vermachtung zur zirkulären Reproduktion von Wissensordnung und legitimen Handeln führen.“¹⁵⁰ Münch zufolge ist das diskursive Feld dabei als Machtfeld zu begreifen „[...] in dem Akteure im Kontext einer gegebenen Verteilung von Macht maßgeblich durch die Ausübung von Definitionsmacht auf die Reproduktion bzw. Transformation der gegebenen Machtverteilung hinwirken.“¹⁵¹ Mit Verweis auf Pierre Bourdieus Konzept des symbolischen Kapitals konkretisiert Münch die Instanzen der Definitionsmacht wissenschaftlicher Kompetenz und Legitimität folgendermaßen: „Institutionelle Träger des symbolischen Kapitals sind Konsekrationsinstanzen. Das sind Prüfungsausschüsse, Sachverständigenausschüsse und ganze Prüfungsorganisationen, die Berechtigungen zur Ausübungen von Tätigkeiten verleihen, für die spezifische Kompetenzen in Anspruch genommen werden.“¹⁵² Dieserart wird Definitionsmacht und Expertise generiert, welche zur Legitimation unterschiedlichster Inhalte dienstbar gemacht wird, nicht zuletzt in populären medialen Zusammenhängen, etwa den untersuchten Ratgeberliteraturen, die das Expertenwissen publikumswirksam und laiengerecht aufbereiten.

Die Indienstnahme und Kenntlichmachung von Expertenwissen in den untersuchten

¹⁴⁸ Foucault 1977: 162.

¹⁴⁹ Foucault 1976: 122.

¹⁵⁰ Münch 2007: 34f.

¹⁵¹ Münch 2007: 35.

¹⁵² Münch 2007: 35.

Ratgeberliteraturen wirkt in zweifacher Weise: Expertenwissen wird einerseits popularisiert und damit breiten Bevölkerungsschichten zugänglich gemacht, andererseits fungiert das Expertenwissen als Legitimation aller übrigen Inhalte des Ratgebers. Dabei wirkt es grundlegend normierend. Der deutsche Soziologe Ronald Hitzler hat auf die legitimatorische Funktion von Expertenwissen hingewiesen: *„Der Experte ist ein Akteur, dem attestiert wird, daß er über Kompetenzen verfügt, auf die sich andere angewiesen sehen, welche als nicht kompetent gelten, über diese Kompetenzen adäquat zu berichten.“*¹⁵³ Auf den umfassenden Einfluss und die Deutungshoheit von Experten und Beratern in der Wissensgesellschaft¹⁵⁴ sowie die zentrale Funktion der Expertise als Legitimationsinstanz hat auch Edward A. Shils aufmerksam gemacht. Der US-amerikanische Soziologe weist darauf hin, dass Politiker und andere Entscheidungsträger häufig deshalb Experten und Spezialisten hinzuzögen, nicht etwa weil sie unbedingt deren Rat bedürften, sondern insbesondere um deren Autorität als Legitimationsinstanz für den eigenen Machterhalt zu nutzen: *„Advisors are too frequently chosen not so much because the legislators and officials want advice as because they want apparently authoritative support for the policies they propose to follow. It is obvious that in complying with these desires, the legislators and the officials are in collusion with the scientists to exploit the prestige that scientists have acquired for objectivity and disinterestedness.“*¹⁵⁵

Der deutsche Kulturwissenschaftler Nico Stehr und sein Landsmann, der Soziologe Reiner Grundmann, haben sich ebenfalls eingehend mit den Machttechnologien des Expertenwissens – welches ihnen zufolge in der postmodernen Wissensgesellschaft an Bedeutung sowohl in öffentlichen als auch in privaten Kontexten gewonnen hat – auseinandergesetzt: *„Die Zunahme der Wissensarbeit in der Gegenwartsgesellschaft führt zu einem wachsenden Angebot von Expertenwissen; gleichzeitig wächst die Nachfrage nach Wissen auf Seiten von Unternehmen, von staatlichen Verwaltungen, von der Politik und von Privatbürgern. Experten spielen eine zentrale Rolle in der Reduktion der Komplexität des vorhandenen, sich ständig ausdehnenden Wissens, das niemals zu abschließenden Ergebnissen zu kommen scheint.“*¹⁵⁶ Nach Stehr und Grundmann definieren Experten Situationen, setzen Prioritäten und schaffen Legitimation: *„Experten definieren Situationen, setzen Prioritäten, geben Handlungsanleitungen, und schaffen die Legitimation für politisches Handeln.“*¹⁵⁷ Stehr und Grundmann beschreiben die damit in Zusammenhang stehenden Mechanismen insbesondere am Beispiel der politischen Einflussnahme: *„Im Falle der Politik ist es von zentraler Bedeutung, glaubhafte Expertise heranzuziehen, von der man annehmen kann, dass das Publikum ihr vertraut [...]. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob die Expertise an einer Universität beheimatet ist.“*¹⁵⁸ Allerdings geben die beiden Wissenschaftler zu bedenken, dass Universitäten und Forschungsinstitute eine besondere Autorität, d.h. eine besonderes gesellschaftliches Prestige als Legitimationsinstanz darstellen: *„Es mag immer noch so sein, dass Universitäten oder prestigereiche Forschungsinstitute generell einen Vertrauensbonus genießen.“*¹⁵⁹

¹⁵³ Vgl. Hitzler 1994: 27.

¹⁵⁴ Zum Begriff der Wissensgesellschaft vgl. Berger/Luckmann 2009; Engelhardt/Kajetzke 2010; Hitzler/Reichert/Schröer 1999; Mittelstraß 1998.

¹⁵⁵ Shils 1987: 201. In diesem Zusammenhang sei auf die Altenberichte der Bundesregierung hingewiesen.

¹⁵⁶ Stehr/Grundmann 2010: 109.

¹⁵⁷ Stehr/Grundmann 2010: 109.

¹⁵⁸ Stehr/Grundmann 2010: 47.

¹⁵⁹ Stehr/Grundmann 2010: 47. Denn nicht zuletzt ist es der akademische Titel, der legitimatorische Autorität und Deutungshoheit beansprucht und für weltanschauliche und kulturpolitische Entscheidungen herangezogen wird, wie der Verfasser der vorliegenden Forschungsarbeit an einem Beispiel der lokalen Erinnerungskultur nachweisen

Expertenwissen und Expertenrat wird zur Legitimation verschiedenster Ideologien und damit verbundener Handlungsanweisungen herangezogen. Das gilt nicht zuletzt für die untersuchten Altersratgeberliteraturen, wie in den folgenden Abschnitten im Einzelnen beispielhaft dargelegt wird. Der rechtfertigende Verweis auf Expertenwissen argumentiert insbesondere mit den Werten einer vermeintlich klar strukturierten, wissenschaftlichen, d.h. logischen, systematischen und nachprüfbaren Methodik des Erkenntnisprozesses sowie kritischer Überparteilichkeit bzw. Autonomie. Nach Auffassung des österreichischen Philosophen und Wissenschaftstheoretikers Paul K. Feyerabend existieren indes keine allgemeingültigen und ahistorischen Methoden und Erkenntnismaßstäbe. Als Vertreter eines philosophischen Relativismus und wissenschaftstheoretischen Anarchismus misstraut Feyerabend den Auffassungen und Aussagen eines vermeintlich objektiven kritischen Rationalismus im Speziellen und der Strahlkraft 'hehrer Wissenschaftlichkeit' im Allgemeinen. Allerdings ist sich der Philosoph der (populären) Wirkmacht und dem legitimationskräftigen Prestige der Autoritätsdiskurse des wissenschaftlichen Expertenwissens durchaus bewusst, wenn er zu bedenken gibt: *„Wissenschaftler und wissenschaftlich eingestellte Individuen geben vielleicht zu, daß es in ihrem Leben viele Fragezeichen gibt, aber sie weigern sich, diese Sicht auf ihren Lieblingsspielplatz auszudehnen, eben auf die Wissenschaften. Selbst tolerante und liberal eingestellte Wissenschaftler haben das Gefühl, daß wissenschaftliche Sätze und Sätze, die nicht in den geheiligten Hallen der Wissenschaften entstanden sind, eine verschiedene Autorität haben – die ersten können die zweiten beseitigen, nicht aber umgekehrt.“*¹⁶⁰

Der deutsche Philosoph Eberhard Döring fasst die Auffassungen des philosophischen Relativismus in Abgrenzung zu denen des kritischen Rationalismus folgendermaßen zusammen: *„Vertreter des kritischen Rationalismus wollen methodisch gesicherte Regeln aufstellen, die es erlauben, die Welt mathematisch kalkulierbar zu machen. Innerhalb dieses Schemas gibt es für den Relativismus keinen Platz, da es keine Standpunktfrage ist, wenn es um die Beweisbarkeit eines Kalküls und dessen geschlossener Semantik geht. Ein Vertreter des Relativismus hingegen mißtraut zwar nicht der Rationalität, die er nicht zuletzt selbst zum Einsatz bringt, er mißtraut aber dem Grundsatz des Rationalismus, daß dieser irgendeine allgemeine Aussage im Bereich der offenen Semantik mit abschließender Explikation ermöglichen könne. Viele Wissenschaften können in weiten Bereichen rein rational verfahren, sofern es sich um die Anwendung eines Kalküls zur operational-technischen Berechenbarkeit oder um bloße Subsumtionen handelt. Doch bereits der Einsatz dieses schematischen Musters erfolgt unter Voraussetzungen, die der Rationalismus nicht selbst einlösen kann.“*¹⁶¹

Der Verweis auf Expertenwissen aus dem Bereich operational-technischer Berechenbarkeit findet sich als Legitimationsinstanz in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen sowohl des Pro- als auch des Anti-Aging – etwa wenn biomedizinische oder demografische Quantitäten aufgeführt werden. Nachfolgend werden die in den Ratgebern auszumachenden Legitimationsinstanzen des Expertenwissens unter besonderer Berücksichtigung der jeweiligen Hintergrundkodierungen in ihren Grundzügen erörtert. Die Argumentationsstränge der Top-Down-Legitimation berufen sich in den untersuchten Quellen im Wesentlichen auf quantitative Rhetoriken der Biomedizin und der Demografie (6.3.1.1) sowie auf qualitative Rhetoriken der Religionen bzw.

konnte. Vgl. Otto 2008a.

¹⁶⁰ Feyerabend 1984: 159.

¹⁶¹ Döring 1998: 130.

Religionsphilosophien (6.3.1.2), um hier nur die beiden wichtigsten Instanzen zu nennen. Neben diesen beiden, in den untersuchten Altersratgeberliteraturen am häufigsten auszumachenden Legitimationsinstanzen des Expertenwissens, existiert noch eine Anzahl weiterer – allerdings eher randständiger Legitimationsinstanzen des Expertenwissens, die im Folgenden aufgrund des begrenzten Raums indes nicht weiter ausgeführt werden. Dazu gehören etwa Psychologie, Ethnologie und Philosophie. In den folgenden Abschnitten werden die beiden quantitativ am häufigsten in Erscheinung tretenden und hinsichtlich ihrer inhaltlichen Ausrichtung am verschiedenartigsten argumentierenden Legitimationsinstanzen beispielhaft erläutert.

6.3.1.1 Quantitative Rhetoriken: Biomedizin und Demografie

In der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen findet sich als Legitimationsinstanz biomedizinisches und demografisches Expertenwissen. Primär lässt sich feststellen, dass insbesondere Altersratgeberliteraturen des Anti-Aging sowie des 'Capacity-Typus' der Pro-Aging-Literatur auf biomedizinisches und demografisches Expertenwissen Bezug nehmen, um dieserart die eigenen Aussagen und Handlungsanweisungen zu rechtfertigen.

Obgleich es sich bei Demografie und Biomedizin inhaltlich um recht unterschiedliche Themenkomplexe bzw. Wissenschaftsdisziplinen handelt, sollen sie im vorliegenden Abschnitt gemeinsam behandelt werden. Beide Disziplinen argumentieren nämlich aus einer operational-technischen und quantitativen Perspektive, was eine Darstellung im gleichen Abschnitt rechtfertigt. Im Folgenden werden zunächst solche Textstellen erörtert, die auf biomedizinisches Expertenwissen als Legitimationsinstanz verweisen, bevor nachgerade auf jene Textstellen eingegangen wird, die demografisches Expertenwissen als Legitimationsinstanz heranziehen. In beiden Fällen sollen mittels exemplarischer Zitate grundlegende Strukturen der Legitimation der Ratgeberliteraturen durch Verweis auf Expertenwissen herausgearbeitet werden. Die Grundstrukturen bzw. Rhetoriken der Rechtfertigung gelten auch für die im Anschluss an diesen Abschnitt beschriebenen qualitativ ausgerichteten Legitimationsinstanzen des religiösen bzw. religionsphilosophischen Expertenrats (vgl. 6.3.1.2). Dies gilt nicht zuletzt für die 'Dimensionierungen' des rechtfertigenden Verweises auf die Legitimationsinstanz des Expertenwissens. Es können drei verschiedene Dimensionen unterschieden werden:

- 'Disziplinäre Dimension': Hierbei handelt es sich um solche Textfragmente, die mittels eines recht allgemein gehaltenen Verweises auf die (aktuellen) Erkenntnisse bzw. Aussagen bestimmter Fachdisziplinen Legitimation zu erzeugen trachten. Im Falle biomedizinischen Expertenwissens geschieht dies etwa durch den expliziten Hinweis, eine bestimmte naturwissenschaftliche Disziplin oder Fachrichtung, beispielsweise die Medizin, die Biologie, die Biogerontologie etc. habe diese oder jene Betrachtungsweise, diese oder jene Handlungsanweisung für richtig und hilfreich befunden.
- 'Institutionelle Dimension': Damit sind solche Textfragmente gemeint, die mittels des konkreten Verweises auf die (aktuellen) Erkenntnisse bzw. Aussagen bestimmter, zumeist wissenschaftlicher Institutionen und Einrichtungen, Legitimation zu erzeugen trachten. Im Falle biomedizinischen Expertenwissens geschieht dies etwa durch den expliziten Hinweis, eine bestimmtes naturwissenschaftliches

Forschungsinstitut, eine renommierte Universität, eine namhafte Klinik etc. habe diese oder jene Betrachtungsweise, diese oder jene Handlungsanweisung für richtig und hilfreich befunden. Im Fall der institutionellen Dimension wird zumeist auch auf die entsprechende disziplinäre Dimension Bezug genommen.

- 'Personelle Dimension': Darunter fallen solche Textfragmente, die mittels des konkreten Verweises auf die (aktuellen) Erkenntnisse bzw. Aussagen bestimmter Personen bzw. Personengruppen – insbesondere von Wissenschaftlern und anderen Experten bzw. Fachleuten – Legitimation zu erzeugen trachten. Im Falle biomedizinischen Expertenwissens geschieht dies etwa durch den expliziten Hinweis, ein bestimmter populärer Mediziner, Biologe oder Biogerontologe etc. habe diese oder jene Betrachtungsweise, diese oder jene Handlungsanweisung für richtig und hilfreich befunden. Im Fall der personellen Dimension wird zumeist auch auf die entsprechende disziplinäre und institutionelle Dimension Bezug genommen.

Als Körperwissen bzw. Wissen um den Körper erweist sich die Biomedizin als hegemonialer Diskurs der Gegenwart. Konstruktivistisch betrachtet, könnte man die aktuellen Diskurse der Biomedizin dementsprechend als herrschende Konstruktion der Gegenwart im Zusammenhang mit dem Körper beschreiben.¹⁶² Aus diesem Grund findet sich biomedizinisches Expertenwissen in disziplinärer, institutioneller sowie personeller Dimensionierung als Legitimationsinstanz in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen. Das gilt – wie bereits oben angedeutet – insbesondere für die Literaturen des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' sowie jene des Anti-Aging. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen.

In ihrem Anti-Aging-Ratgeber *Älter werde ich später. Das Geheimnis, schön und sinnlich, fit und entspannt zu sein* legitimiert die Schauspielerin Iris Berben ihre Handlungsanweisungen zur Verzögerung des Alterungsprozesses mittels biomedizinischen Expertenwissens. In Bezugnahme auf die institutionelle Dimension – im folgenden Beispiel handelt es sich um ein amerikanisches Forschungsinstitut – rechtfertigt Berben ihre Aussagen mittels der Autorität von Experten: „*Mein Tag-/Nachtgefühl versuche ich, mit Melatonin zu regeln, das ich nach dem Dosierungsplan eines amerikanischen Gesundheits-Forschungsinstituts einnehme.*“¹⁶³ Bei diesem Beispiel wird auf die disziplinäre Dimension, also die genaue Fachrichtung bzw. der disziplinäre Schwerpunkt des Forschungsinstituts, nicht näher eingegangen. Allerdings erfährt man, dass es sich um ein amerikanisches (höchstwahrscheinlich ein US-amerikanisches) Institut handelt. Hier erfolgt die Aufwertung offensichtlich durch den Aspekt von Weltläufigkeit sowie über die Reputation, welche die genuin US-amerikanische Anti-Aging-Medizin bei ihren Kunden bzw. Nutzern genießt.

Bei Berben wird auch ein weiteres, häufig auszumachendes strukturelles und inhaltliches Merkmal der legitimatorischen Bezugnahme von populären Ratgeberliteraturen auf Expertenwissen deutlich: Die fragmentarische Verwendung von Fach- bzw. Expertensprache (Technolekt). Der naturwissenschaftliche bzw. biomedizinische Duktus findet sich ausnahmslos in allen Quellen, die auf dementsprechendes Expertenwissen verweisen. Zumeist handelt es sich um einzelne Termini, weshalb an dieser Stelle auch von einer fragmentarischen Verwendung von Fach- bzw. Expertensprache gesprochen wird. Der Gebrauch elaborierter wissenschaftlich-fachspezifischer Wendungen und

¹⁶² Zur herrschenden Konstruktion der Wirklichkeit vgl. Ivanyi 1999.

¹⁶³ Berben 2005: 89.

Begrifflichkeiten kann als sprachliche Manifestation der Legitimationsinstanz gedeutet werden, gleichsam als ein 'Zauber der Worte', welcher dem weitgehend populär und volkstümlich ausformulierten Duktus des Ratgebers den Glanz hehrer Wissenschaftlichkeit verleiht ohne für den Laien unverständlich und kryptisch zu werden.¹⁶⁴ Bei Berben liest sich das unter anderem folgendermaßen: *„Das Pektin in Äpfeln senkt den Cholesterinspiegel, die Glucosinolate im Rosenkohl schützen vor Brustkrebs, Caratinoide im Paprika killen die freien Radikale, Allicin im Knoblauch wirkt stark antibiotisch, Flavonoide im Tee vermindern das Krebsrisiko. So geht es ständig weiter. In den meisten Obst- und Gemüsearten finden Wissenschaftler solche Stoffe in unterschiedlicher Konzentration und Zusammensetzung.“*¹⁶⁵

Ein weiteres Beispiel für biomedizinische Legitimierung aus dem Bereich des Anti-Aging findet sich bei dem Bestsellerautoren und Mediziner Ulrich Strunz. Bei Strunz wird deutlich, inwieweit mit dem Hegemonial der Biomedizin Normierungs- und Disziplinierungstendenzen verknüpft sein können. Allen Ernstes stellt der selbsternannte 'Fitness-Papst' das Jugend- und Körperideal des Anti-Aging als absolute Norm dar: *„Schlank ist normal. Fit ist normal. Wach ist normal. Glücklich ist normal. Innerer Antrieb ist normal. Lebensenergie ist normal. Dieses Normal setzt eine funktionierende Körperzelle voraus, die normale Konzentrationen von etwa 40 bekannten Vitalstoffen enthält.“*¹⁶⁶ Aus diesem Zitat wird der Aspekt der Normierung unmissverständlich ersichtlich. Als schlimm erweist sich das für jene, die aufgrund von Krankheit, Genetik, Milieu etc. aus dieser Norm fallen, folglich 'unnormal' sind und exkludiert werden. Strunz argumentiert – wie zahlreiche Vertreter des Anti-Aging – mit biologischer Plastizität (vgl. 6.2.1). Demzufolge ist Altern und Krankheit bei ihm eine Folge falscher innerer Einstellung und einem damit in Zusammenhang stehenden ungesunden Lebensstil: *„Es gibt viele Menschen, die 20 Jahre jünger aussehen und sich fühlen, als sie sind. Das liegt doch in den Genen, denken Sie? Nein. Die Forschung zeigt: Das Geheimnis ewiger Jugend ist die mentale Haltung. Sie konserviert Jugend viel stärker als das genetische Erbe. Echte Jugendelixiere sind Spaß am Leben und Resistenz gegen Streß. Beides können Sie wieder lernen.“*¹⁶⁷ An anderer Stelle versteigt sich der Autor zu folgender Aussage, die von der Auffassung einer fundamentalen biologischen Plastizität auf der Grundlage von Eigeninitiative und Aktivierung geprägt ist: *„Sie können mit 70 noch geistig fit und körperlich vital wie ein 25jähriger sein. Auch wenn Sie erst mit 45 anfangen, dafür etwas zu tun.“*¹⁶⁸ Körperliches Altern im Allgemeinen und Krankheit sowie Gebrechlichkeit im Besonderen werden bei Strunz und anderen Vertretern des Anti-Aging zu einer Frage des Charakters. In Anlehnung an die US-amerikanische Schriftstellerin und Philosophin Susan Sontag kann im Zusammenhang mit dem Anti-Aging von 'Krankheit und Altern als einer Metapher' gesprochen werden, als einer Metapher für persönliches Versagen und charakterliche Unvollkommenheit.¹⁶⁹ Denn ein willens- und wesensstarkes Individuum vermag der Lesart des Anti-Aging zufolge seinen Körper weitgehend zu formen und gesund zu erhalten.

Bei Strunz werden mittels des Verweises auf naturwissenschaftliches Expertenwissen im

¹⁶⁴ Zur gesellschaftlichen Relevanz und Funktion spezielsprachlicher Kommunikationsformen vgl. Fluck 1996; Roelcke 2010.

¹⁶⁵ Berben 2005: 96.

¹⁶⁶ Strunz 2003: 24.

¹⁶⁷ Strunz 2003: 7.

¹⁶⁸ Strunz 2003: 23.

¹⁶⁹ Vgl. Sontag 2005a.

Allgemeinen und biomedizinisches Expertenwissen im Besonderen die eigenen Aussagen – etwa die von ihm viel beschworene körperliche Verjüngung durch Sport – legitimiert. Dies geschieht auf der Grundlage der drei beschriebenen Dimensionierungen. Hinsichtlich der disziplinären Dimension der Legitimierung mittels Expertenwissen nimmt der Mediziner Strunz neben seiner eigenen Disziplin ausdrücklich Bezug auf die (Bio-)Gerontologie: *„Wieviel ist ‚alt‘? Dank medizinischer Fortschritte steigt das durchschnittliche Lebensalter in den Industriestaaten kontinuierlich an: [...] Frauen in Deutschland werden heute im Schnitt 80 Jahre alt, Männer 73 – im Jahr 2020 wird 90 normal sein. Jeder vierte, der zwischen 1946 und 1964 geboren ist, kann 100 Jahre alt werden. Und wer heute geboren wird, sogar 120 Jahre, so schätzen Gerontologen [...]“*¹⁷⁰ Institutionelle Dimensionierung findet sich in Strunz' Anti-Aging-Ratgeber etwa in dem vielfachen Verweis auf Forschungsinstitute und andere fachspezifische Einrichtungen biomedizinischer und sportwissenschaftlicher Ausrichtung: *„Sport verringert das Risiko, zu früh zu sterben, gewaltig. Eine Langzeitstudie des Cooper Institute for Aerobics Research in den USA untersuchte 10.000 Männer. Die Forscher fanden heraus: In der Gruppe der Untrainierten starben dreimal mehr Männer frühzeitig als in der Gruppe der Fitten.“*¹⁷¹ Auch die personelle Dimension der Legitimation seiner Aussagen und Handlungsanleitungen wird von dem promovierten Mediziner bedient. Zumeist geschieht dies mit Verweis auf die eigene Person und Expertise, etwa durch die vielfache Hervorhebung seines akademischen Titels, so etwa auf dem Buchdeckel seines Anti-Aging-Bestsellers, wo in blauer Schrift *„Dr. med. Ulrich Strunz [...] Das Erfolgsprogramm“* zu lesen ist.

Ein vornehmlich biologistisches Menschenverständnis verbunden mit funktionalen Effizienznormierungen, bildet die Hintergrundkodierung und Legitimation für die Anti-Aging-Techniken: Laufen, gesunde Ernährung und mentale Gesundheit. Rückbezüge und dargestellte Kausalzusammenhänge zwischen richtigem Verhalten und einzelnen biochemischen, neurologischen, physikalischen, ernährungswissenschaftlichen sowie sportwissenschaftlichen Erkenntnissen bilden die Grundlage für explizite und implizite Handlungsanweisungen. Über eingestreute Normtabellen und Tests kann der Rezipient aktiv teilnehmen an dieser Form der Subjektivierung. Damit erfolgt seine Einbindung in den biomedizinischen Spezialdiskurs im populärwissenschaftlichen Gewand, wie er sich in den untersuchten Quellen der Anti-Aging-Ratgeberliteratur findet.

Doch auch die Pro-Aging-Ratgeberliteratur legitimiert sich nicht zuletzt durch expliziten Verweis auf biomedizinisches Expertenwissen. Als Beispiel für den Verweis auf biomedizinische Legitimationsinstanzen in der Pro-Aging-Literatur vom 'Capacity-Typus' werden an dieser Stelle entsprechende Diskursfragmente aus dem erfolgreichen Altersratgeber *50 und aufwärts. Das Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* der Stiftung Warentest zitiert und ausgewertet. Oft geht es bei den biomedizinischen Bezugnahmen in der Pro-Aging-Literatur inhaltlich ebenfalls um eine Rechtfertigung der zunehmend an Popularität gewinnenden Auffassung einer weitgehenden biologischen Plastizität, welche unmittelbar verbunden ist mit der zentralen Handlungsanweisung zu eigeninitiativer körperlicher und geistiger Aktivierung zum Zwecke von Kompetenz- und Leistungserhalt (vgl. 7.1). Pro-Aging-Literatur vom 'Capacity-Typus' und Anti-Aging-Literatur sind in diesem Punkt nicht grundverschieden, wie auf einen ersten Blick angenommen werden könnte, sondern ähneln sich (vgl. 6.2.3): *„Wie ‚schnell‘ man altert, hängt von den genetischen, aber auch von den Lebensbedingungen ab. Das kalendarische Alter sagt deshalb nur bedingt etwas über das biologische Alter aus, denn man ist tatsächlich meist*

¹⁷⁰ Strunz 2003: 11.

¹⁷¹ Strunz 2003: 47.

'so alt, wie man sich fühlt'.¹⁷² Das gegenwärtig in zahlreichen gesellschaftlichen Kontexten auszumachende Aktivierungsparadigma erhält seine Legitimation aus biomedizinisch geadelter biologischer Plastizität.

Zu konstatieren ist allerdings, dass sich biomedizinische Legitimationsinstanzen in den Veröffentlichungen des Pro-Aging in sehr viel geringerem Ausmaß als in den Anti-Aging-Literaturen ausmachen lassen. Indes wird der konkrete körperliche und geistige Alterungsprozess in den Ratgebern des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' meistens unter Verwendung der beschriebenen biomedizinischen Terminologie erörtert. Bei den Ratgeberautorinnen Ingrid Füller und Sabine Keller heißt es etwa zum biologischen Alterungsprozess: *„Altern ist ein natürliches biologisches Phänomen. Es beginnt in den Molekülen und Zellen, setzt sich fort im Gewebe und in den einzelnen Organen und schreitet unaufhaltsam voran, so lange, bis es im gesamten Organismus sicht- und spürbar wird. Nach und nach kommt es zu Funktionseinschränkungen, die deutlich signalisieren, daß man nicht mehr ‚die oder der Jüngste‘ ist.“*¹⁷³ Jedoch beschränken die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' ihre Ausführungen zum Alter(n) nicht – wie jene des Anti-Aging – monokausal auf Aspekte der Biologie und Medizin, sondern beziehen auch andere Aspekte – etwa soziokulturelle, politische oder gesellschaftliche Perspektiven – in ihre Betrachtungen und Deutungsweisen differenzierend mit ein. Dabei wird zur Legitimation der Aussagen allerdings insgesamt häufig auf wissenschaftliches Expertenwissen verwiesen: *„Die meisten Gerontologen sind sich darüber einig, daß es nicht nur ‚eine‘ Ursache für das Altern gibt. Sie deuten es als einen komplexen Prozeß, der von zahlreichen inneren und äußeren Einflüssen abhängig ist.“*¹⁷⁴

Grundlegend ist auch beim multikausalen Ansatz die häufige Legitimation der Aussagen durch ein wissenschaftliches Weltbild – sei dieses nun orientiert an Biomedizin, Demografie, Soziologie oder auch Psychologie, um nur die wichtigsten wissenschaftlichen Legitimationsinstanzen des Expertenwissens zu nennen, die sich in den untersuchten Altersratgeberliteraturen finden lassen. Die Darstellungsweisen in den Ratgebern basieren meistens auf einem grundsätzlich wissenschaftlich begründeten Weltbild als der zentralen und hegemonialen Wirklichkeitskonstruktion der Gegenwart. In diesem Zusammenhang wird auf diesbezügliche Untersuchungen und Studien verwiesen sowie eine differenziert bis kritische Vermittlung unternommen. Das geht einher mit einer durch eben jene Verweise und Institutionsempfehlungen entstehenden Perspektive einer Informations- bzw. Wissensgesellschaft. Gleichzeitig erweist sich diese Einbettung in die Wissensgesellschaft als zentrale Legitimation der Ratgeber. Sie stellen sich die Aufgabe, aktuelle Informationen und Erkenntnisse einem breiten Laienpublikum zugänglich zu machen bzw. als diesbezüglicher Multiplikator zu wirken. Auf dieser Basis werden dann Normen und vermeintlich zeitgerechte Kriterien und Empfehlungen hinsichtlich der einzelnen Themen entwickelt und erörtert.

Im Rahmen des vorliegenden Abschnittes sei nachfolgend die Demografie als weitere signifikante Legitimationsinstanz der Altersratgeberliteratur beschrieben. Die Demografie befasst sich mit Bevölkerungsentwicklungen sowie deren Strukturen und arbeitet als Wissenschaftsdisziplin insbesondere statistisch und quantitativ. Die deutschen Soziologen Ulrich Mueller, Bernhard Nauck und Andreas Diekmann beschreiben die methodische Ausrichtung der Bevölkerungswissenschaft folgendermaßen: *„Unter den Zweigen der*

¹⁷² Füller/Keller 1999: 19.

¹⁷³ Füller/Keller 1999: 285.

¹⁷⁴ Füller/Keller 1999: 23.

empirischen Sozialforschung zeichnet sich die Demographie durch ihre quantitative Ausrichtung und die internationale Verbreitung ihrer grundlegenden Maße und Messmethoden [...] aus.¹⁷⁵ Die operational-technische Erfassung von alters- und zahlenmäßigen Entwicklungen, geografischer Verteilung, Migrationsprozessen, sozialen und umweltbedingten Faktoren etc. sowie diesbezüglicher Aus- und Rückwirkungen erfolgt durch besondere Erhebungs-, Beschreibungs- und Erklärungsmodelle, die Regel- und Gesetzmäßigkeiten offenzulegen suchen. Zentrale Forschungsfelder sind Fertilität, Mortalität und Migration.¹⁷⁶ Der demografische Wandel wird gegenwärtig in fach- und populärwissenschaftlichen Diskursen insbesondere in Bezugnahme auf die Veränderung der Altersstruktur in den westlichen Gesellschaften erörtert und problematisiert (vgl. 4.1.2 + 4.2.2). Das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) in Berlin offeriert auf seiner Internetpräsenz beispielsweise das Statistikinformationssystem 'GeroStat' mit sozialgerontologisch relevanten Daten aus amtlicher Statistik.¹⁷⁷

In populären medialen Zusammenhängen wird der demografische Wandel insbesondere unter dem Gesichtspunkt von Überalterung bzw. Unterjüngung als ein nicht zu unterschätzendes Szenario des Schreckens diskutiert. 'Pflegenotstand', 'Zusammenbruch der Rentensysteme', 'Überfremdung durch Migration aus dem außereuropäischen Ausland', 'Untergang des Abendlandes' sind vielzitierte Versatzstücke des apokalyptischen Bevölkerungsdiskurses der Gegenwart (vgl. 4.2.1). Indes weist der deutsche Historiker Thomas Etzemüller mittels seiner eindrücklichen Diskursanalyse darauf hin, dass derartige Schreckensszenarien bereits in der Vergangenheit kommuniziert wurden und keine Neuerscheinung der Gegenwart sind. Etzemüller sieht in gesellschaftlichen Transformationsprozessen des 19. Jahrhunderts einen wesentlichen Auslöser für den apokalyptischen Bevölkerungsdiskurs.¹⁷⁸

Etzemüller unterscheidet in seiner historisch ausgerichteten Diskursanalyse zwei grundlegende Lesarten, die sich auch in den im Rahmen dieser Arbeit untersuchten Quellen ausmachen lassen: *„Ich denke, es gibt zwei Modelle, das Problem zu schreiben. Eine nicht anpassungsfähige Gesellschaft setzt ausschließlich auf Fortschritt, aber eine demographische Entwicklung durchkreuzt diese Bewegung und ruiniert die auf Wachstum geeichten sozialen Institutionen. Dann muß in erster Linie die demographische Katastrophe beschworen werden, um die Kinderzahl in die Höhe treiben und das Wachstum sichern zu können, ohne das Wachstumsparadigma in Frage stellen zu müssen. Oder aber die demographische Entwicklung wird als unvorhersagbares Phänomen akzeptiert und damit als 'Problem' ausgeblendet. Das Problem wäre dann die Gesellschaft. Es würden demographische Zahlen erhoben, und eine Gesellschaft müßte sich ihnen durch ständigen Umbau der Sozialverfassung anpassen. In diesem Fall sind Demographen keine Hysteriker, sondern Diagnostiker, die in erster Linie Lösungsvorschläge formulieren, die auf gesellschaftlichen Problembeschreibungen ruhen. Viele Demographen folgen unreflektiert dem ersten Modell.“*¹⁷⁹ Den von Etzemüller beschriebenen zwei Deutungsmodellen folgen auch die populären Literaturen, wobei sich die erste, defizitfokussierende, auf dem Wachstumsparadigma beruhende Lesart des demografischen Wandels nicht in den untersuchten Altersratgeberliteraturen ausmachen

¹⁷⁵ Mueller/Nauck/Diekmann 2000a: vi.

¹⁷⁶ Zu den Forschungsfeldern und Methoden der Demografie vgl. Engelhardt 2011; Höpflinger 2012; Mueller/Nauck/Diekmann 2000a+b.

¹⁷⁷ Vgl. GS 2012e.

¹⁷⁸ Vgl. Etzemüller 2007: 12.

¹⁷⁹ Etzemüller 2007: 12f.

lässt. Allerdings lässt sie sich in der Mehrzahl der aktuellen populärwissenschaftlichen Sachliteraturen zur Thematik finden – etwa in dem Bestseller *Das Methusalem-Komplott. Die Macht des Alterns 2004-2050* des Journalisten Frank Schirrmacher. Der studierte Germanist und Literaturwissenschaftler legitimiert seine defizitfokussierenden Aussagen und Einschätzungen seitenweise auf der Grundlage ebensolchen demografischen Expertenwissens und verleiht ihnen dieserart den Anstrich hehrer Wissenschaftlichkeit: „Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler in einer vergleichenden Studie dargestellt, welche Kostenersparnisse die Euthanasie [...] für das amerikanische Gesundheitswesen haben könnte. Damals kamen die Autoren aufgrund der Erfahrungen in den Niederlanden zu dem Schluss, dass die Kostenentlastung überschätzt würde – wohlgerne auf der Basis einer 'normalen' Demographie des Jahres 1998. Unter den Belastungen des Jahres 2020 wäre das Resümee womöglich ein ganz anderes.“¹⁸⁰

In den untersuchten Altersratgeberliteraturen findet sich das defizitfokussierende Modell des demografischen Wandels als Legitimationsinstanz hingegen nicht. Die Gruppe der Anti-Aging-Ratgeber sparen die Thematik sogar vollständig aus, und die Literaturen des Pro-Aging folgen dem zweiten Modell, wonach ein gesellschaftliches Umdenken bzw. ein Wandel negativer Altersbilder (ageism) angeraten und erforderlich sei. Allerdings wird auch in den Ratgeberliteraturen vielfach Bezug auf demografisches Expertenwissen genommen. Hinsichtlich der Struktur lässt sich sagen, dass Aussagen zum demografischen Wandel (positiv umgedeutet) nach Art einer Präambel am Beginn bzw. in der Einführung in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen aufgeführt und erörtert werden. Auch in den Kontexten der Pro-Aging-Literatur wird folglich – wenn auch kritisch – auf demografisches Expertenwissen Bezug genommen.

So schreibt etwa die Prominentengattin Simone Rethel im Vorwort ihres Altersratgebers *Sag nie, du bist zu alt: „Die Demographie prognostiziert unserer Gesellschaft einen raschen und deutlichen Anstieg der Zahl alter Menschen in den kommenden Jahrzehnten. Diese Prognosen mit grellen Farben und schrillen Tönen zu einem Horrorszenario aufzubauen, ist zu einer Art Lieblingsbeschäftigung vieler Journalisten und Politiker geworden und in deren Gefolge vieler 'normaler' Menschen. Zu diesen Schwarzmalern zähle ich mich nicht. Und ich gehe davon aus, dass – von wenigen Ausnahmen abgesehen – die Menschen das Leben lieben und sich über ein langes Leben genauso freuen wie ich. Ich meine jetzt nicht die 25-Jährigen, von denen die Gesellschaft ja sprühende Lebensfreude ohnehin geradezu erwartet. Nein, ich meine Menschen über 60, über 70, über 80 [...]“*¹⁸¹ Auch im Altersratgeber der Stiftung Warentest *50 und aufwärts. Ein Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* wird einleitend und unter besonderer Bezugnahme auf quantitative demografische Daten auf die steigende Lebenserwartung hingewiesen: „Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Enorme Fortschritte in Medizin und Hygiene und ein erhöhter Lebensstandard haben dazu geführt, daß sich die Lebenserwartung in den vergangenen 100 Jahren nahezu verdoppelt hat. In den alten Bundesländern liegt sie derzeit für Männer bei 73,4 Jahren, in den neuen Ländern bei 70,3 Jahren. Für Frauen sind es 79,7 Jahre im Westen und 77,7 Jahre im Osten. Aller Voraussicht nach wird dieser Trend weiter anhalten. Für den Zeitraum bis 2010 geht man von einem weiteren Anstieg der Lebenserwartung und einer geringeren Differenz zwischen Ost- und Westdeutschland aus. Frauen können dann damit rechnen, gut 81 Jahre und Männer zirka 75 Jahre alt zu werden. Insgesamt wird der Bevölkerungsanteil der Menschen, die älter als 65 Jahre sind, von derzeit 15 Prozent bis zum Jahre 2010 auf

¹⁸⁰ Schirrmacher 2004: 124f.

¹⁸¹ Rethel 2010: 10.

25 Prozent wachsen.“¹⁸²

Auch in den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur findet sich der Verweis auf quantitativ argumentierendes demografisches Expertenwissen oft am Beginn positiv ausgerichteter Artikel. Einige Beispiele aus der *Apotheken Umschau* sollen dies verdeutlichen. Dort heißt es im Dezember 1996 beispielsweise: „*Lebenserwartung in Deutschland steigt. 100 Jahre und geistig fit.*“¹⁸³ Deutlich ist hier die gewinnorientierte Argumentationsstruktur: Der Prognose einer steigenden Lebenserwartung bzw. des damit verbundenen demografischen Wandels ist implizit das Versprechen nachgestellt, dass ein hohes Alter nicht zwangsläufig mit geistiger Umnachtung und Verfall verbunden sein muss. Häufig ist der Verweis auf demografisches Expertenwissen in der *Apotheken Umschau* verbunden mit biomedizinischen Heilserwartungen und dementsprechendem Expertenwissen. Im September 2002 schreibt das Blatt: „*Arznei-Forschung für das Alter. Mit 70 noch fit wie mit 30. Die Lebenserwartung der Deutschen steigt stetig. Frauen werden im Schnitt schon über 80 Jahre alt. Das Problem: Hohes Alter bedeutet für Millionen Menschen, viele Jahre als Kranke zu leben. Unsere neue Serie zeigt, was Pharma-Forscher tun, um die Lebensqualität im Alter zu verbessern.*“¹⁸⁴

Darüber hinaus lässt sich in den untersuchten Periodika eine ganz besondere Form der Legitimation durch Expertenwissen ausmachen: Das Experteninterview – häufig Artikeln zu einer besonderen Thematik als vertiefende Erklärung bzw. Erläuterung beigegeben. Im 2006 heißt es etwa in der *Apotheken Umschau*: „*Altern ohne Grenzen? Interview. Die Lebenserwartung steigt seit 165 Jahren. Ein Ende ist nicht abzusehen, meint der Forscher Jim Oeppen.*“¹⁸⁵ Die Zeitschrift *Apotheken Umschau* bezieht sich neben demografischem Expertenwissen vor allem auch auf biomedizinisches Expertenwissen. Auch dies geschieht häufig in der Form von Experteninterviews. Im Mai 1992 liest man dort: „*Experten-Interview: Geistig mobil bleiben auch im Alter. Die Menschen werden heute immer älter. Hundertjährige gibt es nicht mehr nur im Kaukasus – auch in unseren Breiten sind es nicht wenige, die dieses biblische Alter erreichen. Das bringt natürlich auch neue gesundheitliche Probleme mit sich. Die 'Apotheken Umschau' sprach mit dem Geriater Prof. Dr. med. Robert Heinrich, Direktor der geriatrischen Klinik in Gauting bei München.*“¹⁸⁶

Im Experteninterview ist Expertenwissen in besonderer Weise auf seine personelle Dimension bezogen. Namentlich genannte Experten stehen in wörtlicher Rede zu bestimmten Themen Rede und Antwort. Michel Foucault weist auf die personelle Dimension des Experten in besonderer Weise hin, wenn er bemerkt: „*Vom 19. Jahrhundert an wird jeder Gelehrte zum Professor oder zum Direktor eines Laboratoriums. Das heißt, daß die Person des 'freischwebenden' Gelehrten (der keine andere Funktion in der Gesellschaft ausübt als die, die Wahrheit zu sagen, oder Ratschläge zu erteilen) verschwindet zugunsten desjenigen, dessen Wissen sogleich authentifiziert wird durch die Macht, die er ausübt. In gleicher Weise sieht sich der Mediziner, der vom 19. Jahrhundert an Herr des Normalen und des Pathologischen ist, eine bestimmte Macht nicht nur über seinen Patienten, sondern über Gruppen, über die ganze Gesellschaft ausüben.*“¹⁸⁷

¹⁸² Füller/Keller 1999: 13.

¹⁸³ AU 12-1996 B(03).

¹⁸⁴ AU 09-2002 B(44).

¹⁸⁵ AU 12-2006 A(92).

¹⁸⁶ AU 05-1992 A(38).

¹⁸⁷ Foucault 1976: 120.

6.3.1.2 Qualitative Rhetoriken: Religionen und Religionsphilosophien

Neben den quantitativen Rhetoriken der Demografie und Biomedizin argumentieren zahlreiche Altersratgeber – insbesondere jene der Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus' – auf der Grundlage von qualitativ ausgerichtetem Expertenwissen, insbesondere der Religionen und Religionsphilosophien. Daneben existieren in den untersuchten Altersratgeberliteraturen noch eine Anzahl weiterer qualitativ argumentierender Legitimationsinstanzen des Expertenwissens – etwa aus dem Bereich von Philosophie, Ethnologie und Psychologie – die im Rahmen dieser Arbeit indes nicht weiter behandelt werden sollen. Stattdessen werden im vorliegenden Abschnitt qualitativ argumentierende Legitimationsinstanzen des Expertenwissens am Beispiel von Religionen und Religionsphilosophien erörtert.

Ogleich es sich bei den unterschiedlichen Systemen religiöser und religionsphilosophischer Provenienz um ein bemerkenswert breites Spektrum verschiedenartigster Deutungskonzepte, Lesarten und Weltauffassungen handelt, sollen sie im vorliegenden Abschnitt gemeinsam behandelt werden. Den religiösen und religionsphilosophischen Legitimationsinstanzen der untersuchten Ratgeberliteraturen ist nämlich gemeinsam, dass sie allesamt aus einer qualitativen Perspektive argumentieren. Dies rechtfertigt eine gemeinsame Darstellung. Darüber hinaus ist eine Trennung der einzelnen Textfragmente nach untergeordneten Religionsgruppen bzw. Konfessionen oft nicht möglich, da Überschneidungen und Interferenzen bestehen. Aus diesem Grund werden im Folgenden die qualitativen Rhetoriken der verschiedenen Religionen und Religionsphilosophien an gleicher Stelle erörtert. Dabei sollen die Grundstrukturen der qualitativ argumentierenden Rechtfertigung mittels religiösem und religionsphilosophischem Expertenwissen unter Zuhilfenahme exemplarischer Zitate herausgearbeitet werden. Strukturell lassen sich hinsichtlich der qualitativen Rhetoriken wie im Fall der quantitativen Rhetoriken ebenfalls drei Dimensionen ausmachen:

- 'Disziplinäre Dimension': Im Rahmen der Legitimation durch die qualitativen Rhetoriken der Religionen und Religionsphilosophien kann wie im Fall der oben erörterten quantitativen Rhetoriken ebenfalls von einer disziplinären Dimension gesprochen werden, wenn in den entsprechenden Quellen ein grundsätzlicher Verweis auf religiös motivierte Aussagen im Allgemeinen stattfindet, ohne dabei diese Aussagen näher religionsgeschichtlich, religionswissenschaftlich oder konfessionell zu verorten. Oft handelt es sich um die einfache Referenz, dass man allgemein in den Religionen diese oder jene Betrachtungsweise, diese oder jene Handlungsanweisung für richtig und hilfreich befunden habe.
- 'Institutionelle Dimension': Damit sind solche Textfragmente gemeint, die mittels des konkreten Verweises auf bestimmte religionsphilosophische Schulen und Lehrgebäude, bestimmte religiöse Gemeinschaften und/oder Konfessionen Legitimation zu erzeugen trachten. Dies geschieht beispielsweise, wenn vom Paganismus, vom Hinduismus, vom Christentum, Buddhismus oder Islam die Rede ist und die Aussage getroffen wird, eine bestimmte religiöse Überzeugung habe diese oder jene Betrachtungsweise, diese oder jene Handlungsanweisung für richtig und hilfreich befunden. Im Fall der institutionellen Dimension wird zumeist auch auf die entsprechende disziplinäre Dimension Bezug genommen.

- 'Personelle Dimension': Darunter sind im Rahmen der Legitimation durch qualitative Rhetoriken wie bei den oben beschriebenen quantitativen Rhetoriken solche Textfragmente zu verstehen, die mittels des individualisierten Verweises auf Akteure der Religionen und Religionsphilosophien argumentieren. Dies geschieht etwa durch den expliziten Hinweis, ein bestimmter Religionsstifter, Prophet, Theologe, Religionswissenschaftler etc. habe diese oder jene Betrachtungsweise, diese oder jene Handlungsanweisung für richtig und hilfreich befunden. Im Fall der personellen Dimension wird zumeist auch auf die entsprechende disziplinäre und institutionelle Dimension Bezug genommen.

Der Verweis auf religiöses und religionsphilosophisches Expertenwissen als Legitimation findet sich, wie oben bereits angedeutet, insbesondere in den vom Disengagement-Theorem getragenen Veröffentlichungen der Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus'. Die zentralen Handlungsanweisungen derartiger Publikationen bestehen in Annahme des Alterungsprozesses, Rückzug und Loslassen (vgl. 6.2.2). Diese Kernaussagen werden durch entsprechendes religiöses und religionsphilosophisches Expertenwissen in disziplinärer, institutioneller sowie personeller Dimensionierung legitimiert. Einige Beispiele sollen dies im Folgenden verdeutlichen.

In seinem Pro-Aging-Ratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens* legitimiert der Benediktinerpater Anselm Grün seine vom Disengagement-Theorem getragenen Handlungsanweisungen entsprechend seiner geistlichen Profession vor allem durch christlich ausgerichtetes Expertenwissen. Grün stützt sich in seinen Ausführungen über das Alter(n) explizit auf den christlichen Glauben. Seine Beispiele, Überzeugungen und Lösungsvorschläge entstammen zumeist den Inhalten und Lehren der Bibel. Die Hingabe an Gottes Willen, an die Kreuzesliebe Christi sind zentrale Pfeiler seiner Lehre. Darüber hinaus propagiert er in seinen Anleitungen im Umgang mit dem Alter(n) Praktiken des benediktinischen Mönchtums. Dazu gehören beispielsweise innere Einkehr, Loslassen vom Weltlichen, Aufsuchen der Stille und Schweigsamkeit. Die Tugenden des Alters sind bei Grün also gleichzeitig Mönchstugenden. Neben Verweisen auf das Christentum werden von Grün allerdings auch daoistische und buddhistische Autoren und Werke angeführt. In seinem Altersratgeber finden sich Zitate fernöstlicher Autoren neben solchen der Bibel. Letztgenannte überwiegen allerdings. Neben der Religion ist es vor allem die Psychologie Carl Gustav Jungs, die Grün in seinem Text als Expertenwissen häufig erwähnt. Das mag nicht wundern, wenn man die psychologische Schulung und Praxis des Benediktinerpaters vor Augen hat. Von den belletristischen Autoren, die Grün mit Zitaten über das Alter(n) als Legitimation der eigenen Aussagen anführt, nimmt der ebenfalls von Psychologie und fernöstlichen Philosophien stark beeinflusste Hermann Hesse die unverkennbar wichtigste Stellung ein. Darüber hinaus sind es beispielhafte Menschen des eigenen Lebensumfeldes (vgl. 6.3.2.1), vor allem die eigenen Eltern, welche Grün als Vorbilder eines gelingenden Alterns im Sinne seiner Tugendlehre darstellt. Auffällig dabei ist, dass diese Menschen ebenfalls vor dem Hintergrund ihrer christlichen Lebensauffassung handeln.

Konkret offenbaren sich Grüns zentrale christliche Legitimationsinstanzen beispielsweise in der Beschreibung biblischer Altersbilder in personeller Dimension. Laut Grün komme den Alten in der Bibel die Rolle von Verkündern des Lichts zu, da sie tiefer in die Zusammenhänge des Lebens blicken würden. Durch die Bezugnahme auf die Bücher der Bibel rechtfertigt Grün sein positives Altersbild des 'weisen Alten': „*Der Evangelist Lukas*

beschreibt in *Simeon und Hanna* zwei alte Menschen, die weise geworden sind und dadurch für andere zum Segen werden. Sie haben eine wichtige Aufgabe für die Menschen. Sie weisen ihnen nicht nur den Weg zum Heil und zum Licht. Sie sind auch Vorbild und zeigen, wie Leben gelingen kann.¹⁸⁸ Grün legitimiert seine Ausführungen zur Weisheit des Alters durch biblische Geschichten und Charaktere: „Das ist wohl die wichtigste Aufgabe alter Menschen: auf das Licht hinzuweisen, das unter uns leuchtet. Alte Menschen blicken tiefer. Sie sehen das Eigentliche. Simeon schaut das Licht in dem unscheinbaren, kleinen Kind. Und er sieht in diesem Kind das Wirken Gottes. Weise Alte verstehen das Leben. Sie erkennen die Zusammenhänge.“¹⁸⁹

Als ein weiteres Beispiel für die Legitimation von Altersratgeberliteraturen über christliches Expertenwissen kann der Ratgeber *Am Abend leuchten die Sterne. Wie man alt werden und zugleich jung bleiben kann* angeführt werden. Die beiden katholischen Autoren, Reinhard Abeln und Anton Kner, rechtfertigen die eigenen Aussagen zur Altersweisheit beispielsweise in personeller Dimension durch Zitate von Papst Johannes Paul II. Dabei werden auch die entsprechenden Bibelstellen, auf die das Oberhaupt der römisch-katholischen Kirche Bezug nimmt, in besonderer Weise kenntlich gemacht: „Die Weisheit verleiht Abstand, aber nicht einen Abstand der Weltferne; sie lässt den Menschen über den Dingen stehen, ohne sie zu verachten; sie lässt uns die Welt mit den Augen – und mit dem Herzen! – Gottes sehen. Sie lässt uns mit Gott Ja sagen, auch zu unseren Grenzen, auch zu unserer Vergangenheit – mit ihren Enttäuschungen, Versäumnissen und Sünden. Denn 'wir wissen, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt' (Röm 8,28). Aus der versöhnenden Kraft dieser Weisheit erblühen dann Güte, Geduld, Verstehen und – jene köstliche Zier des Alters: der Humor.“¹⁹⁰

Ebenfalls ein gutes Beispiel für die qualitative Rhetorik einer religiös ausgerichteten zentralen Legitimationsinstanz ist der Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen*. Der US-amerikanische Autor Richard Alpert bezieht sich als Hinduist in seinen Ausführungen zum Umgang und Wesen des Alter(n)s in disziplinärer Dimension auf die vedische Religionsphilosophie im Allgemeinen und im Besonderen auf die personelle Dimension bestimmter bedeutender Akteure des Hinduismus, etwa in Form von Zitaten berühmter Sadhus, Gurus und Brahmanen. Im Norden Indiens lernt Alpert Neem Karoli Baba kennen. Der Guru wird zu Alperts spirituellem Lehrer. Um die Verbundenheit seines Schülers mit dem Hinduismus zu bekräftigen, gibt Neem Karoli Baba ihm den Namen Ram Dass (Diener Gottes). Zahlreiche Aussagen und Handlungsanleitungen zum Alter(n) legitimiert Alpert durch seinen Guru. So etwa auch die zentrale Disengagement-These, den Alterungsprozess grundlegend anzunehmen und etwa von alten Körperbildern Abstand zu nehmen. Durch seinen, dem Verfall preisgegebenen Körper fungiert der Guru in der Argumentationsstruktur Alperts als Vorbild und Legitimation weiser Annahme der Vergänglichkeit: „Weniger als ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter saß ich auf der anderen Seite der Erde vor meinem Guru Neem Karoli Baba, der schon auf die 80 zugeht und einen gewaltigen Körperumfang hatte. Er besaß nur noch drei Zähne [...] tatsächlich schien er überhaupt keine Befangenheit wegen seiner Korpulenz oder des Zustandes seiner Zähne zu kennen. Mit den übrigen Anhängern zusammen saß ich mit entzücktem Blick stundenlang vor ihm, von der Schönheit seines Wesens gefesselt.“¹⁹¹ Doch auch andere Akteure des Hinduismus führt Alpert an, wenn er

¹⁸⁸ Grün 2008: 25.

¹⁸⁹ Grün 2008: 23.

¹⁹⁰ Abeln/Kner 2003: 54.

¹⁹¹ Alpert 2001: 62.

von der Annahme des Alter(n)s schreibt: „Ebenso frei von Befangenheit war auch Anandamayi Ma¹⁹², die von vielen als die größte Heilige des 20. Jahrhunderts betrachtet wird. Als ich gegen Ende ihres Lebens zu ihren Füßen saß, schien diese Lehrerin, die einst eine hinreißende Schönheit gewesen war, sich ihrer Altersschwäche gar nicht bewusst zu sein. Ein Leuchten strahlte aus ihrem tiefsten Innern heraus und verlieh ihrem zahnlosen Mund und ihren faltigen Händen eine Schönheit, die die physische Form transzendierte. Es war die Schönheit einer Seele, die durch einen abgetragenen Schleier hindurch schien.“¹⁹³

Der Soziologe und Altersratgeberautor Peter Gross legitimiert die dem Disengagement-Theorem gelingenden Alter(n)s zuzuordnenden Kernaussagen seines Ratgebers *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* unter anderem durch die fernöstliche Philosophie des Daoismus: „In einem klösterlichen Refektorium haben wir gemeinsam mit Freunden vor Jahren ein schönes und instruktives Buch mit dem Titel 'Wu wei. Die Lebenskunst des TAO' diskutiert. Merkwürdig: Die Älteren unter uns können den darin vertretenen Thesen, nämlich eine Art Nichthandeln und Nichtmanagen zu erlernen, einigen Geschmack abgewinnen.“¹⁹⁴ Daneben nimmt auch Gross legitimierend Bezug auf das Christentum, etwa wenn er dessen Wert folgendermaßen beschreibt: „Insbesondere die christliche Heilsbotschaft hat den Tod mit einer heilsamen Bedeutung versehen, als Übergang in eine andere Welt, als Ein- und Heimkehr in die Arme Gottes. Hat nicht die Theologie im Tod gar den Höhepunkt des Lebens vermutet, weil in ihm die letzte, die große Entscheidung ansteht? Und wird nicht darum immer wieder eine Rückkehr zur Religion und zu den in ihr doch bereitliegenden Sinngebungen gefordert.“¹⁹⁵

Anhand der aufgeführten Beispiele wird ersichtlich, dass sich die Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' insbesondere religiöser und religionsphilosophischer Hintergrundkodierungen und Legitimationsinstanzen bedient, um Aussagen bzw. Handlungsanweisungen zu rechtfertigen und zu untermauern. Das ist nicht weiter verwunderlich, sind es doch vor allem die Religionen, welche eine Alternative zum hegemonialen materialistischen Diskurs der Biomedizin und Demografie bieten. Die Rede von der Annahme irdischer Endlichkeit, vom Loslassen von irdischen und physischen Gütern sowie die Ausrichtung auf Sinngestalten der Transzendenz, dem Weiterbestehen nach dem Tode o.ä. werden, unabhängig vom jeweiligen Glaubensbekenntnis und Konfession, insbesondere in den Religionen thematisiert und diskutiert. Der Wert der Religionen und Religionsphilosophien in Bezug auf das Alter(n) wurde aus diesem Grund in gerontologischen und alternswissenschaftlichen Kontexten vielfach betont und beschrieben, worauf in den entsprechenden Altersratgeberliteraturen ebenfalls als Expertenwissen Bezug genommen wird.¹⁹⁶

6.3.2 Bottom-Up: Lebenswelt

Ratgeber bereiten Expertenwissen und dessen praktische Anwendbarkeit für Laien auf. Wooßmann äußert sich dazu folgendermaßen: „Das Spezialwissen wird durch die

¹⁹² Indische Heilige (1896-1982).

¹⁹³ Alpert 2001: 62.

¹⁹⁴ Gross/Fagetti 2008: 118.

¹⁹⁵ Gross/Fagetti 2008: 143.

¹⁹⁶ Vgl. dazu etwa Charbonnier 2009; Kunz 2007.

*Ratgeber gefiltert, systematisiert und aufbereitet.*¹⁹⁷ Expertenwissen wirkt dabei auch als Legitimationsinstanz. Der im vorangegangenen Abschnitt erörterte Prozess kann im Sinne des Bonner Volkskundlers Hans Naumann folglich als 'gesunkenes Kulturgut' betrachtet werden.¹⁹⁸ Darüber hinaus treffen in den meisten Ratgeberliteraturen zum Alter(n) populär aufbereitetes Expertenwissen und lebensweltliche Narrative aufeinander und ergänzen einander. Der Wissenstransfer erfolgt, räumlich gesprochen, aus beiden Richtungen (Top-Down und Bottom-Up) und verbindet im Ratbertext nicht selten Wissenschaft und Alltagswelt miteinander (vgl. 3.1.2): Zahlreiche Ratgeber schöpfen ihre Inhalte und Legitimationsinstanzen neben dem zumeist schriftlich fixierten Expertenwissen auch aus mündlichen und lebensweltlichen Kontexten. Darauf verweist auch die Göttinger Kulturwissenschaftlerin Inke Deichmann. Ihr zufolge würden aus Ratgebern „je nach Bedarf und Bildung“ Informationen aus verschiedensten mündlichen und schriftlichen Quellen gezogen.¹⁹⁹ Diese Zusammenführung der Wissensbestände von Experten und Alltag im Genre des Ratgebers bemerkt auch Zimmermann: „Sie [die Ratgeber] tun das, indem sie einerseits Expertenwissen für Laien verständlich aufbereiten, andererseits Wissensbestände und Handlungskompetenzen aufgreifen, wie sie in der Alltagswelt selbst hervorgebracht und gebraucht werden.“²⁰⁰ Dies geschieht nicht allein im Hinblick auf den konkreten Aspekt der vertretenen Handlungsanweisungen, sondern auch hinsichtlich der Legitimation der einzelnen Aussagen, wie im Folgenden dargestellt werden soll.

Neben den quantitativen und qualitativen Rhetoriken des Expertenwissens existiert in den untersuchten Altersratgeberliteraturen noch eine weitere Instanz der Legitimation, die gleichsam nicht von oben herab im Sinne der beschriebenen Top-Down-Legitimation deduktiv argumentiert, indem wissenschaftliches und anderes Expertenwissen zur Legitimation von Aussagen angeführt wird, sondern die – ganz im Gegenteil – ihre Legitimation aus einer Bottom-Up-Perspektive entwickelt. Es handelt sich dabei um induktiv argumentierende, lebensweltliche Erfahrungsdiskurse. Derartige Legitimationsinstanzen argumentieren konkret, persönlich sowie beispielhaft-exemplarisch. Ratgeberliteraturen befinden sich auf der Schnittstelle zwischen Expertenwissen und Lebenswelt. Denn vor allem setzen es sich die Ratgeber zur Aufgabe, kompliziertes Fachwissen für eine breite Leserschaft populärwissenschaftlich aufzuarbeiten. Wie oben hinsichtlich der Definition von Ratgeberliteratur beschrieben (vgl. 3.1.2), besteht das wesentliche stilistische Charakteristikum eines Ratbertextes in der Verschränkung von Popularität und Expertenwissen. Das eine kann ohne das andere nicht bestehen bzw. nur die Verkoppelung beider Aspekte definiert das Subgenre. Wooßmann weist auf diesen zentralen Aspekt von Ratgeberliteratur hin, wenn sie schreibt: „*Ratgeber stellen eine bestimmte Textsorte dar: Ganz generell wollen diese aufklären über bestimmte Sachverhalte und bestimmte Wissensfelder einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen.*“²⁰¹

Die im vorangegangenen Abschnitt beschriebene Fachdiskurse des Expertenwissens argumentieren aus einer vorrangig abstrakten wissenschaftlichen und/oder (religions-)philosophischen Werte, wohingegen die hier erörterten Erfahrungsdiskurse konkret und greifbar Legitimation erzeugen. Dies geschieht in erster Linie mittels der Generierung von Näheverhältnissen. Im Folgenden sollen die beiden häufigsten in Erscheinung tretenden

¹⁹⁷ Wooßmann 2007: 51.

¹⁹⁸ Vgl. Naumann 1921: 3.

¹⁹⁹ Deichmann 1998: 22.

²⁰⁰ Zimmermann 2010: 60.

²⁰¹ Wooßmann 2007: 51.

Bottom-Up-Legitimationsinstanzen der untersuchten Ratgeberliteraturen zur Darstellung kommen. Es handelt sich dabei einerseits um Individuum-zentrierte Rhetoriken: Durch hochaltrige Akteure wird ein besonderes Näheverhältnis hergestellt, ein besonderer Erfahrungsdiskurs installiert (6.3.2.1). Dieser Erfahrungsdiskurs ist indes nicht zu verwechseln mit der 'personellen Dimension' quantitativ und qualitativ argumentierenden Expertenwissens. Dort wird Legitimation mittels des Verweises auf die Person des Experten, hier durch den Verweis auf den Betroffenen, den Akteur der Hochaltrigkeit erzeugt. Akteure des hohen Alters legitimieren die Aussagen durch ihr lebensweltliches Erfahrungswissen. Als zweite signifikante Bottom-Up-Legitimationsinstanz können kollektiv-zentrierte Rhetoriken angeführt werden (6.3.2.2): Der Verweis auf die vermeintlichen Idealzustände fremder Völker und ferner Zeiten wird in den untersuchten Altersratgeberliteraturen häufig als sozialromantisch ausgerichtete Legitimation rückwärtsgewandter und exotistischer Rezeptionsmuster und damit in Zusammenhang stehender Handlungsanweisungen verwendet.

6.3.2.1 Individuum-zentrierte Rhetoriken: Akteure des (hohen) Alters

Lebensweltliche Legitimationsinstanzen finden sich in allen Subgruppen der untersuchten Altersratgeberliteraturen und sind keineswegs an ein bestimmtes Genre gebunden. Das gilt in besonderem Maße für die hier als Individuum-zentriert bezeichneten Rhetoriken. Darunter werden solche Argumentationsmuster verstanden, die durch Verweis auf Akteure des dritten oder vierten Lebensalters Alters bestimmte Aussagen und Handlungsanweisungen legitimieren. Es können grundsätzlich zwei Arten Individuum-zentrierter Rhetoriken unterschieden werden:

- 'Selbstbezogene Individuum-zentrierte Rhetorik': Hierbei handelt es sich um die Hervorhebung des fortgeschrittenen Alters in der Person des Ratgeberautoren. Mittels der Betonung der eigenen Betroffenheit wird der Eindruck von Erfahrungswissen und Kompetenz vermittelt. Der Hinweis auf das fortgeschrittene Alter des Verfassers des Ratgebers geht häufig bereits aus dem Klappentext der Altersratgebermonographien hervor bzw. offenbart sich dem Leser in den entsprechenden Artikeln der Periodika bereits in Titel oder Teaser.
- 'Fremdbezogene Individuum-zentrierte Rhetorik': Darunter sind solche Erzählungen zu verstehen, die von Akteuren des (hohen) Alters handeln, welche hinsichtlich ihres Umgangs mit dem Alter(n) als besonders vorbildlich dargestellt werden. Oft ist von nahestehenden Verwandten des Verfassers des Ratgebers die Rede, etwa von Großmutter oder Großvater. Oft werden auch prominente Akteure fortgeschrittenen Alters angeführt, um bestimmte Aussagen und Handlungsanweisungen zu rechtfertigen bzw. lebensweltlich zu legitimieren.

In beiden Fällen wird Legitimation mittels Narrativen erzeugt, die ein mittel- oder unmittelbares lebensweltliches Näheverhältnis zum zentralen Gegenstand bzw. zur zentralen Thematik des Altersratgebers – dem Alter(n) – beschreiben. Dieses Näheverhältnis ist personeller Art, denn es gründet sich auf Erzählungen alter bzw. hochaltriger Akteure. Die Akteure des dritten und vierten Lebensalters nehmen dabei die Positionen von Experten ihrer eigenen Situation ein. Im Gegensatz zum im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Expertenwissen, welches objektiv argumentiert, argumentiert das lebensweltliche Expertenwissen subjektiv vor dem

Hintergrund persönlichen Erfahrungswissens sowie individueller Betroffenheit. Die Mechanismen und argumentativen Strukturen beider Arten des Expertenwissens sind indes sehr ähnlich. In beiden Fällen wird mittels des Verweises auf eine besondere, persönliche Expertise zur behandelten Thematik Legitimation geschaffen.

Die 'selbstbezogene Individuum-zentrierte Rhetorik' findet sich in Altersratgeber texts, die autobiographisch ausgerichtet sind – d.h. die Texte argumentieren vor dem Hintergrund eigenen Erfahrungswissens und eigener Betroffenheit. Die Expertise des Verfassers wird mit dessen Alter begründet, auf das – oft am Beginn der entsprechenden Literaturen – explizit und implizit hingewiesen wird. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen.

In Hannelore Krollpfeiffers Altersratgeber *In meinem Alter. Ein respektloser Ratgeber* findet sich der Hinweis auf persönliche Betroffenheit bereits im Titel. Und auch im Klappentext des Ratgebers wird explizit auf die Selbstbetroffenheit der Autorin, auf ihr darauf zurückzuführendes persönliches und alltägliches Erfahrungswissen zur Thematik verwiesen: „Unterhaltsam und selbstbewusst erzählt Hannelore Krollpfeiffer von der ebenso gut gemeinten wie unerwünschten Bevormundung durch Jüngere, von zweifelhaften Komplimenten [...], vom Umgang mit Enkeln [...], von Kleidungsfragen [...], Solo-Restaurantbesuchen, Freuden und Leiden bei Familientreffen, Reisen und vielem anderen. Ein rundum vergnügliches Buch mit vielen praktischen Tipps und Ratschlägen.“²⁰² Auch der Bestseller *Das Ende ist mein Anfang* des Journalisten Tiziano Terzani betont die Selbstbetroffenheit des Autors bereits im Titel. Und in den ersten Zeilen des Buches heißt es: „Ich bin jetzt sechsendsechzig, und mein Leben, diese große Reise, geht dem Ende zu.“²⁰³ Im Ratgeber *In der Mitte des Lebens* der evangelischen Theologin Margot Kässmann begründet die Autorin ihre Motivation zur Abfassung des Textes mit dem eigenen Alter, wodurch gleichzeitig ihre aus persönlichem Erfahrungswissen und Selbstbetroffenheit hervorgehende Expertise impliziten Ausdruck findet: „Dazu kommt, natürlich, auch mein persönlicher Blick. In den vergangenen Jahren habe ich selbst immer wieder über diese ominöse Mitte nachgedacht, habe diesem Lebensgefühl nachgespürt und wurde auch von anderen danach befragt. Wie erlebst du die Lebensmitte?“²⁰⁴ Auch der Sozialpädagoge Eckart Hammer weist am Beginn seines, speziell an Männer gerichteten Altersratgebers *Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung* auf das eigene fortgeschrittene Alter hin und legitimiert seine Aussagen und Handlungsanweisungen durch Selbstbetroffenheit und eigenes Erfahrungswissen: „Willkommen im Club!\" waren die Grußworte der älteren Männer in meinem Umfeld, als ich vor drei Jahren meinen 50. Geburtstag feierte. Seither gehöre ich einem Club an, dem bereits jeder dritte Mann zugerechnet werden kann.“²⁰⁵ In ähnlicher Weise argumentiert auch Richard Alpert in seinem Ratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen*, wenn er auf den ersten Seiten sein Interesse an der Thematik aus der eigenen Betroffenheit herleitet: „Mein Interesse am Prozess des Alterns entstand aus einem eigenen Bedürfnis: Ich wurde älter.“²⁰⁶ Und die Ratgeberautorin Herrad Schenk beschreibt ihre Selbstbetroffenheit ebenfalls gleich in den ersten Zeilen ihres Buches *Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein*: „Klar, dass man sich mit dem Altern befasst, wenn man selber älter wird. Natürlich macht man sich Gedanken über das Alter, wenn man wie ich mit vollen

²⁰² Krollpfeiffer 2005: 2.

²⁰³ Terzani 2008: 8.

²⁰⁴ Kässmann 2009: 9.

²⁰⁵ Hammer 2008: 11.

²⁰⁶ Alpert 2001: 11.

*Segeln darauf zuhält, wenn Freundinnen und Freunde nacheinander die Schwelle zum 60. Lebensjahr überschreiten.*²⁰⁷

Die aufgeführten Beispiele bieten einen guten Eindruck von der Signifikanz, die der Betonung der persönlichen Betroffenheit im breiten Spektrum der Altersratgeberliteraturen als Legitimationsinstanz zukommt. Doch auch der Verweis auf fremdes Erfahrungswissen spielt eine wichtige Rolle in den lebensweltlich ausgerichteten Argumentationsmustern der Legitimation. Die hier unter dem Begriff 'fremdbezogene Individuum-zentrierte Rhetorik' behandelten Narrative beschreiben Akteure des (hohen) Alters. Dabei kann es sich einerseits um Menschen aus dem persönlichen oder familiären Umfeld des Ratgeberautoren handeln, etwa um die eigenen Eltern, Großeltern oder Freunde. Andererseits werden häufig auch Akteure des (hohen) Alters beschrieben, mit denen der Verfasser nicht persönlich bekannt ist. Oft handelt es sich dabei um Prominente, etwa Personen des öffentlichen Lebens – beispielsweise bekannte Schriftsteller, Politiker, Künstler und dergleichen mehr. Der Verweis auf das Erfahrungswissen der Alten wird zur Legitimation der Aussagen und Handlungsanweisungen des Ratgebers ins Feld geführt:

- Verweis auf Verwandte, Bekannte und Freunde. Die Person ist dem Autoren persönlich bekannt, entstammt seinem sozialen Umfeld.
- Verweis auf Prominente. Die Person ist dem Autoren nicht unbedingt persönlich bekannt, zeichnet sich indes durch besondere Popularität aus.

Mitunter überschneiden sich die beiden Ebenen – etwa wenn es sich einerseits um Prominente handelt, die andererseits mit dem Verfasser des Ratgebers persönlich bekannt sind. Das ist etwa in Simone Rethels Altersratgeber *Sag nie, du bist zu alt* der Fall, wenn die Autorin vom Umgang ihres prominenten hochbetagten Gatten, dem Schauspieler Johannes Heesters, mit seinem hohen Alter berichtet: „[...] mein Mann tut trotz großer Schwierigkeiten viel dafür, körperlich und geistig gesund zu bleiben und sich nicht gehenzulassen.“²⁰⁸ Auch wenn Richard Alpert in seiner Ratgebermonographie *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* seinen ehemalige Kollegen aus dem umstrittenen „Harvard Psilocybin Project“, den bekannten Psychologen und 'LSD-Missionar', Timothy Leary, hinsichtlich dessen Umgang mit Alter und Sterben aus einem persönlichen Näheverhältnis heraus beschreibt, kann von einer Überschneidung der beiden Ebenen gesprochen werden: „Selbst mein alter Freund Timothy Leary hielt seinen Mund immer fest geschlossen, als er in seiner letzten Lebensphase todkrank fotografiert wurde.“²⁰⁹ Das gilt auch für den häufigen Verweis der Altersratgeberautorin Liselotte Vogel auf ihren prominenten Ehemann, den ehemaligen Bundespolitiker Hans-Jochen Vogel. In ihrem Buch *Ich lebe weiter selbstbestimmt! Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter* veranschaulicht sie ihre zentrale Handlungsanweisung eines aktiven Lebens im hohen Alter durch Bezugnahme auf ihren Ehemann.²¹⁰

Der Verweis auf Akteure des (hohen) Alters, die dem Autoren aus seinem sozialen Umfeld persönlich bekannt sind – also zu seinen Verwandten, Bekannten oder Freunden zählen – findet sich in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgebermonographien. Insbesondere

²⁰⁷ Schenk 2005: 7.

²⁰⁸ Rethel 2010: 15.

²⁰⁹ Alpert 2001: 61.

²¹⁰ Vgl. etwa Vogel/Rygiert 2009: 15.

die Eltern oder Großeltern werden häufig zur lebensweltlichen Veranschaulichung eines gelingenden Lebens im (hohen) Alter ins Feld geführt. So beschreibt der Benediktinerpater und Lebensberater Anselm Grün in seinem Ratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens* beispielsweise in zahlreichen Textstellen den Umgang seiner Mutter mit dem Alter(n).²¹¹ Und die Schauspielerin und Anti-Aging-Autorin Iris Berben stellt in ihrem Ratgeber *Älter werde ich später. Das Geheimnis, schön und sinnlich, fit und entspannt zu sein* den Umgang ihrer Mutter mit dem Alter(n) ebenfalls als vorbildlich und nachahmenswert heraus: „*Sich mit dem zu beschäftigen, was davor kommt – das Älterwerden –, finde ich viel spannender. Ich spreche manchmal mit meiner Mutter darüber. Sie scheint es nicht zu belasten, sie geht souverän und leicht damit um – sie ist ja auch noch gesund in ihrem hohen Alter.*“²¹² Henning Scherf argumentiert demgegenüber nicht mit seiner Mutter, sondern mit seiner Großmutter, die von ihm als Projektionsfläche und Legitimationsinstanz leistungsorientierter Handlungsanweisungen instrumentalisiert wird. In seinem Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist* tritt die Großmutter gleichsam als Verkörperung des Aktivierungsparadigmas in Erscheinung: „*Und mit der Zeit wurde diese kleine Frau mit dem Haarknoten und dem stets schwarzen Kleid zum Mittelpunkt unserer Familie. Sie war frühmorgens immer die Erste und abends die Letzte, die wach war. Ich habe sie nie krank erlebt, sie war immer da, immer fleißig, immer praktisch, hat gekocht, gewaschen, genäht, gebügelt. Und sie war absolut bedürfnislos.*“²¹³ Peter Gross führt in seinem Buch *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* seine hochbetagte Mutter ins Feld, um mittels dieser Individuum-zentrierten Rhetorik seine im Ratgeber vertretenen Auffassungen zum lebenslangen Lernen zu legitimieren: „*So hat Peters Mutter auch jetzt, mit 96 Jahren, noch ungemeines Interesse an Fragen, das sie im Stress ihres Mutterlebens mit neun Kindern und zeitweise drei Pflegekindern nie aufbringen konnte. Wieder und wieder entdeckt sie Dinge, über die sie am Abend weiter nachdenken muss. Und immer ist ihre Standardfrage ('Nun frage ich wieder und du weißt, was ich frage...') – 'Was gibt es Neues?'*“²¹⁴

Die legitimierende Bezugnahme auf Akteure des (hohen) Alters, die dem sozialen Umfeld des Autors angehören, mit ihm in einem besonderen Näheverhältnis stehen, wird in den untersuchten Altersratgeberliteraturen häufig ergänzt durch Erzählungen, welche von prominenten, dem Autoren nicht unbedingt persönlich bekannten Akteuren des (hohen) Alters handeln. Hier steht weniger ein persönliches Näheverhältnis im Vordergrund, als die allgemeine Popularität der entsprechenden Person. Bei diesen 'Referenzpersonen' kann es sich um Prominente der Gegenwart oder der Vergangenheit handeln. So zitiert Liselotte Vogel beispielsweise den Romantiker Friedrich Hölderlin, um die in ihrem Altersratgeber vertretenen Grundauffassungen des Pro-Aging zu legitimieren: „*Zu viel begehrt das Herz, / doch endlich, Jugend, verglühst du ja, du ruhelose, träumerische! / Friedlich und heiter ist dann das Alter.*“²¹⁵ Sehr häufig findet sich in den Ratgeberliteraturen der Verweis auf altersbezogene Aussagen des bekannten Schriftstellers Hermann Hesse.²¹⁶ Daneben wird ein breites Spektrum unterschiedlichster prominenter Akteure des (hohen) Alters ins Feld geführt, um Aussagen und Handlungsanweisungen zu rechtfertigen. Die beiden christlichen Altersratgeberautoren und Lebensberater Reinhard Abeln und Anton Kner führen in ihrem Ratgeber *Am Abend leuchten die Sterne. Wie man alt werden und*

²¹¹ Vgl. etwa Grün 2008: 83, 138, 140.

²¹² Berben 2005: 156.

²¹³ Scherf 2006: 14.

²¹⁴ Gross/Fagetti 2008: 78.

²¹⁵ *Abendphantasie, Elegie*. Friedrich Hölderlin zit. n. Vogel 2009: 47.

²¹⁶ Vgl. etwa Abeln/Kner 2003: 31; Groß/Fagetti 2008: 76; Grün 2008: 17, 54, 129.

zugleich jung bleiben kann beispielsweise eine Vielzahl prominenter Gewährsleute auf, um ihre Aussagen und Handlungsanweisungen legitimatorisch zu untermauern. Dazu gehört beispielsweise auch ein Zitat des in die Jahre gekommenen Albert Schweitzers: *„Es ist ein Irrtum, dass das Alter ein sich steigerndes Armwerden sei. Es gibt ein Absterben, das sich in Gewinn umsetzt, und dem Zerbrechen des Leibes geht das Werden und Aufblühen dessen zur Seite, was ein altes Wort den 'verborgenen Menschen des Herzens' nennt.“*²¹⁷

Nicht allein in den Altersratgebermonographien findet sich der häufige Verweis auf prominente Akteure des (hohen) Alters – auch die untersuchten Periodika führen in ihren Artikeln und Meldungen eine Vielzahl alter und hochaltriger Prominenz auf, um bestimmte Grundaussagen dieserart zu legitimieren. Eine kurze Auswahl soll dies verdeutlichen. So liest man im November 2000 in der Zeitschrift *Senioren Ratgeber* beispielsweise von dem hochaltrigen Box-Profi Max Schmeling,²¹⁸ und im April des Jahres 2001 berichtet das gleiche Blatt von der Aktivität und Disziplin der bekannten Schauspielerin Heidi Kabel: *„Im Netz mit Heidi Kabel. Hamburger „Deern“. Ihre Disziplin hat sie im Leben weit gebracht. Nach über 200 Rollen steht die beliebte Volksschauspielerin mit 87 noch immer auf der Bühne und wagt sich sogar ins Internet.“*²¹⁹ Die beliebte hochaltrige Schauspielerin wird von der Zeitschrift als Legitimationsfigur des Aktivitäts-Theorems guten Alterns ins Feld geführt. Aktivität, jugendliche Frische und lebenslanges Lernen werden an ihrem Beispiel personifiziert. Nur zwei Monate später schaltet der *Senioren Ratgeber* einen Artikel ähnlichen Inhalts zu Heidi Kabel.²²⁰ Zur Untermauerung des Aktivitäts-Theorems guten Alterns wird von den Periodika sehr gerne auch vom hochbetagten Schauspieler Johannes Heesters berichtet. In der Zeitschrift *Lenz* heißt es im Januar 2004 von dem immer noch umtriebigen Prominenten: *„CD zum 100. Geburtstag. Wenn Johannes Heesters singt.“*²²¹ Die Liste hochaltriger Prominenter in den Periodika der Altersratgeberliteratur ließe sich endlos fortführen. So werden in den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur populäre Personen beiderlei Geschlecht – beispielsweise Marika Röck, Hans-Jochen Vogel, Walter Scheel, Brigitta Mira, Gene Kelly, Sir Georg Solti, Hannes Wader²²² u.a. – hinsichtlich ihres Umgangs mit Alter und Altern vorgestellt. Die kurze Auswahl offenbart bereits das breite Spektrum der prominenten Akteure. Eine Gemeinsamkeit der hinsichtlich ihrer Berufe und Professionen äußerst unterschiedlichen Personen besteht darin, dass sie von den Ratgebern als Akteure eines erfolgreichen und zumeist aktiven Alterns beschrieben werden. Dies geschieht mittels Narrativen von Leistung und Kompetenz (vgl. 7.1).

Prominente Akteure des (hohen) Alters bieten Identifikationspotential. In den Ratgebern werden sie als Personifikation des (hohen) Alters gehandelt, die als bestimmte Typen bzw. Motivfiguren in Erscheinung treten. In Rahmen der 'fremdbezogenen individuum-zentrierten Rhetorik' fungieren prominente Akteure des (hohen) Alters als lebensweltlicher Beleg dafür, was im Alter an geistiger und körperlicher Aktivität und Leistung noch möglich ist. Dabei kommt ihnen mitunter die Rolle einer 'Alters-Avantgarde' zu, die der Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann folgendermaßen definiert: *„Die gewissermaßen kulturrevolutionäre Bedeutung solcher Alters-Pioniere besteht in ihrer*

²¹⁷ Albert Schweitzer zit. n. Abeln/Kner 2003: 27.

²¹⁸ Vgl. SR 11-2000 (86).

²¹⁹ SR 04-2001 (82).

²²⁰ Vgl. SR 06-2001 (82).

²²¹ L 01-2004 (39). Vgl. auch L 11-2005 (13).

²²² Vgl. etwa SR 01-2002 (68); SR 11-2002 (94); SR 01-2007 (14); AU 07-1992 B(40); AU 08-1992 B(40); AU 10-1992 B(56); L 02-2002 (118); L 05-2003 (42); BO 03-2004 (35).

*Avantgarde-Rolle [...] Eine Avantgarde-Funktion nehmen ältere Menschen dann wahr, wenn sie als unangemessen empfundene Formen und Vorstellungen vom Alter durchkreuzen, wenn sie gegebene Altersnormen und Altersrollen bestreiten und Erwartungen neu definieren. Es handelt sich um verhaltensprägende Leitkulturen, die bei Minderheiten beginnen, dann aber ganze Gesellschaften erfassen.*²²³ Zimmermann zufolge sind es insbesondere die Vertreter der Künstler- und Intellektuellenszenen, die die Rolle einer Avantgarde des Alters in der breiten Öffentlichkeit einnehmen: *„Kultur-avantgardistische Veränderungen von Altersbildern und Altersrollen gehen derzeit bereits in beachtlichem Ausmaß vonstatten, und zwar wohl zuerst angestoßen durch die 'old professionals' der Künstler- und Intellektuellenszenen, durch Schauspielerinnen wie Iris Berben (geboren 1950), Modemacherinnen wie Vivian Westwood (geboren 1941), Künstler wie Jörg Immendorf (1945-2007). Impulse für solche Veränderungen geben nicht zuletzt die Alters-Ikonen der Massen- und Popular-Kultur: Rockmusiker und Rockmusikerinnen wie Tina Turner (geboren 1939), Mick Jagger (geboren 1943), Udo Lindenberg (geboren 1946). Hier entstehen Bilder einer Alters-Coolness, verstanden als eine Haltung, die das Alter umwertet, Vorstellungen von Integrität und Würde im Alter breitenwirksam renoviert. Solche Alters-Pioniere stellen gewissermaßen in ganzer Person Musterbeispiele für noch nie dagewesene Altersbilder dar, wobei jedoch wiederum stereotypisierende Effekte (z. B. kommerzieller Art) auftreten.*²²⁴ Der Kulturwissenschaftler weist in diesem Zusammenhang auch auf das große Identifikationspotential von Alters-Avantgarden hin. Ihm zufolge schaffen prominente Akteure des (hohen) Alters *„[...] Präzedenzfälle, an denen breite Bevölkerungskreise Geschmack und Orientierung finden. In ihrer Breitenwirksamkeit schaffen Alters-Avantgarden eine soziokulturelle Grundlage für ein anderes Altern.*²²⁵

In den Altersratgeberliteraturen treten prominente Akteure des (hohen) Alters in erster Linie durch Erfolgsgeschichten in Erscheinung. Dabei handelt es sich um Narrative der Aktivität und Kompetenz, die am lebensweltlichen Beispiel der Person konkretisiert werden. Die Popularität des Prominenten sowie seine massenmedial inszenierte Vorbildfunktion²²⁶ wird in den Ratgebern zur Legitimation bestimmter Aussagen und Handlungsanweisungen genutzt. Prominente dienen der Identitätskonstruktion.²²⁷ Das gilt auch bezüglich Altersbilder und Altersrollen, wie Zimmermann nachweisen konnte. Medienpräsenze Persönlichkeiten befriedigen das Informationsbedürfnis breiter Bevölkerungsschichten hinsichtlich eines gelingenden Umgangs mit dem Alter(n), der Bewältigung damit verbundener Schicksalsschläge sowie der Erprobung neuer bzw. ungewöhnlicher Lebensformen.

6.3.2.2 Kollektiv-zentrierte Rhetoriken: Fremde Völker, vergangene Zeiten

Zum Abschluss dieses Unterkapitels, welches die verschiedenen Legitimationsinstanzen der Altersratgeberliteratur zum Thema hat, soll auf die 'kollektiv-zentrierten Rhetoriken' der Legitimation eingegangen werden, wie sie sich in den untersuchten Quellen ausmachen lassen. Dabei handelt es sich um Textfragmente, die auf gesellschaftliche Idealzustände

²²³ Zimmermann 2010: 58f.

²²⁴ Zimmermann 2010: 59.

²²⁵ Zimmermann 2010: 58f.

²²⁶ Vgl. Evans/Wilson 1999.

²²⁷ Vgl. Sommer 1997. Zur Sozialfigur des Prominenten vgl. auch Honsig-Erlenburg 1998; Patalas 1963; Schroer 2010; Ulrich/Schirdewahn 2002.

hinsichtlich eines vermeintlich vorbildlichen Umgangs mit dem Alter(n) bzw. den Alten verweisen sollen. Man könnte in diesem Zusammenhang auch von sozialen Utopien des Alter(n)s sprechen, die sowohl räumlich als auch zeitlich verortet werden. Hinsichtlich ihrer zeitlichen und räumlichen Bezogenheit können zwei Arten 'kollektiv-zentrierter Rhetoriken' voneinander unterschieden werden:

- 'Zeitlich argumentierende kollektiv-zentrierte Rhetoriken': Darunter sind solche Textbausteine zu verstehen, welche auf die Vergangenheit der eigenen Kultur verweisen, um dort einen vorbildlichen Umgang mit dem Alter bzw. den Alten zu verorten. Die Vergangenheit wird vor diesem Hintergrund idealisierend dargestellt.
- 'Räumlich argumentierende kollektiv-zentrierte Rhetoriken': Darunter sind solche Textbausteine zu verstehen, die auf – zumeist exotische – Kulturen und Gesellschaften verweisen, die einen vermeintlich vorbildlichen Umgang mit dem Alter bzw. den Alten pflegen und vor diesem Hintergrund idealisierend dargestellt werden.

Auffällig ist die häufige Verschränkung räumlicher mit zeitlich argumentierenden Rhetoriken. In den Ratgebern werden oft fremde Völker und vergangene Zeiten gleichermaßen idealisiert und einer vermeintlich korruptierten Gegenwart gegenübergestellt. In beiden Fällen wird die eigene, gegenwärtige Gesellschaft zu einem Idealbild aus einem fernen räumlichen oder zeitlichen Kontext in Relation gesetzt. Das gesellschaftliche Idealbild dient der anschaulichen Kontrastierung der eigenen, aktuellen und als defizitär empfundenen gesellschaftlichen und kulturellen Situation. Das Gegenbild erweist sich dieserart als Positivfolie sowie als utopischer Gegenentwurf. Insofern handelt es sich bei den entsprechenden Narrativen um eine Form von Gesellschaftskritik, die sich mittels des Verweises auf einen fernen kulturellen Raum oder eine andere Zeit legitimiert und rechtfertigt. Die fremde Kultur bzw. die vergangene Zeit wird zur positiven Kontrastfolie, zu einem 'neuen Jerusalem', einem Paradies im Sinne einer Sozialutopie. Konkret angewendet auf die Altersthematik bedeutet dies, dass in den untersuchten Altersratgeberliteraturen der Umgang mit dem Alter(n) sowie mit den Alten in fremden Kulturen und vergangenen Zeiten oft undifferenziert glorifizierend gezeichnet wird. Die diesbezüglichen Textfragmente dienen dabei der Konstruktion eines konkreten zeitlichen und/oder räumlichen Vorbildes. Die fremde Kultur, die vergangene Zeit erweist sich als Projektionsfläche der eigenen Aussagen und Handlungsanweisungen zu einem gelingenden Leben im (hohen) Alter. Die folgenden Beispiele aus den Altersratgeberliteraturen sollen dies verdeutlichen, bevor sich anschließend die Frage nach den kulturgeschichtlichen Bedingungen und Hintergründen der entsprechenden Rhetoriken stellt.

'Zeitlich argumentierende kollektiv-zentrierte Rhetoriken' verweisen auf eine idealisierte Vergangenheit. In ihrem Altersratgeber *Ich lebe weiter selbstbestimmt! Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter* idealisiert die Autorin und Politikergattin Liselotte Vogel beispielsweise den mittelalterlichen Umgang mit Tod und Sterben, wenn sie schreibt: „Der Gedanke, Sterbenden einen liebevollen Platz einzuräumen, ist durchaus nicht neu. In vielen alten Kulturen war es eine Selbstverständlichkeit. Im ausgehenden Mittelalter gründeten Mönche und Ordensfrauen entlang der Pilgerstraßen in ganz Europa sogenannte Hospize.“²²⁸ Auch der prominente SPD-Politiker und Altersratgeberautor

²²⁸ Vogel 2009: 105.

Henning Scherf bedient sich ähnlicher Argumentationsmuster, wenn er in seinem Bestseller *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist* die Auffassung vertritt, dass den Alten in früheren Zeiten eine besondere, positiv bewertete Rolle zukam. Nach Ansicht Scherfs hätten die Alten in der traditionellen Großfamilie wichtige Aufgaben übernommen, die heute jedoch, infolge der zunehmenden Individualisierung sowie anderer damit in Zusammenhang stehenden gesellschaftlichen Transformationsprozesse nicht mehr gefragt seien.²²⁹ Scherf weist in seinem Ratgeber wiederholt darauf hin, dass unsere heutige Gesellschaft sich zu stark individualisiert habe. Er bemängelt eine ihm zufolge tendenziell unsoziale Grundstimmung infolge dieses Individualisierungsprozesses. Durch massive Umbrüche des gesellschaftlichen Gefüges, die vor etwa zweihundert Jahren mit der Industrialisierung und dem allmählichen Verfall der 'Verantwortungsgemeinschaft Großfamilie' begonnen hätten, wären die Menschen auseinander gebracht worden. Heute sind nach Ansicht von Scherf immer weniger Menschen dazu bereit, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Das zeige sich beispielsweise an den gegenwärtigen Leitbildern unserer Gesellschaft: „Heute sind unsere Vorbilder Sportler oder Schauspieler, die nicht in der Lage sind, eine Familie zusammenzuhalten, und die nichts für das Gemeinwohl leisten, sondern im Gegenteil den Staat auch noch ihre Steuern entziehen.“²³⁰ Scherf spricht in diesem Zusammenhang auch von einem 'medial vermittelten Egoismus': „Unsoziale Figuren sind die Leitbilder unserer Gesellschaft. Wer wundert sich bei so viel medial vermitteltem Egoismus, dass die Bereitschaft, etwas für seine Mitmenschen zu tun, abgenommen hat.“²³¹ Der ehemalige Bremer Bürgermeister argumentiert hier vor dem Hintergrund eines Kulturpessimismus, welcher der als defizitär empfundenen Gegenwart mit ihrer vermeintlich sozialen Kälte eine positiv gedachte Vergangenheit gegenüberstellt.

'Räumlich argumentierende kollektiv-zentrierte Rhetoriken' verweisen demgegenüber auf einen fernen, idealisierend dargestellten Kulturraum. Richard Alpert stellt in seinem hinduistisch beeinflussten Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* beispielsweise ein idealisiertes Indien den von ihm als unsozial erlebten westlichen Gesellschaften gegenüber. Ihm zufolge sei die Ursache der im Westen vorherrschenden defizitorientierten Altersbilder in kulturellen Eigenarten begründet. Hauptproblem sei der Materialismus und der Leistungsethos der gegenwärtigen westlichen Kultur, der nur an Körper und Produktivität (Tun) glaube und der Seele und Wiedergeburt (Sein) bestreite. Hauptstrategie im Umgang mit dem Alter(n) ist Alpert zufolge die östlich geprägte 'Seelenperspektive'. Wie Scherf sieht auch Alpert eine Ursache für negative Altersbilder im Individualisierungsprozess. Er spricht in diesem Zusammenhang von einem 'Unabhängigkeitswahn' der westlichen Gesellschaften.²³² Alpert bedient sich bei seinen Ausführungen einer einfachen binären Gleichung:

Auf der einen Seite befinden sich die traditionellen Gesellschaften, von ihm als 'Weisheitsgesellschaften' bezeichnet, welche das Alter und die Alten achten würden. Als Beispiel führt Alpert die östlichen Kulturen, namentlich Indien ins Feld. Dort würde man den Wert des Alters und seine Weisheit zu schätzen wissen. Folglich sei der Hinweis auf das fortgeschrittene Alter einer Person in Asien, anders als im Westen, ein Kompliment und eine Respektbekundung: „Ich suchte einen lieben Freund in seinem Heim auf [in Indien], der zu mir sagte: ‚Oh, Ram Dass, du siehst so viel älter aus!‘ Getreu meiner

²²⁹ Vgl. Scherf 2006: 14ff.

²³⁰ Scherf 2006: 142f.

²³¹ Scherf 2006: 143.

²³² Vgl. Alpert 2001: 119f.

*amerikanischen Herkunft war meine erste Reaktion eher abwehrend [...]. Als ich aber innehielt und den Ton in der Stimme meines Freundes wahrnahm, löste sich diese anfängliche Reaktion sofort auf. Ich nahm den Respekt wahr [...]. Im Sinne von: 'Du hast es geschafft, mein Freund! Du bist alt geworden! Du hast dir den Respekt verdient, der einem Ältesten zusteht. Du bist jetzt jemand, auf den wir uns stützen und auf den wir hören können.'*²³³ Einen Grund für die östliche Wertschätzung des Alters und der Alten sieht Alpert im Hinduismus, da dieser den Tod nicht als endgültig betrachtet: *„Der Hinduismus betrachtet die Existenz aus einer Perspektive, die weit über eine einzige Lebensspanne hinausgeht. Die gesamte indische Kultur ist von der Erkenntnis durchtränkt, dass die Seele nach dem Tod weiterhin existiert.“*²³⁴

Den von ihm idealisierten traditionellen Kulturen des Ostens stellt der Ratgeberautor einen kalten und materialistischen Westen gegenüber, den er in Abgrenzung zum Begriff der östlichen 'Weisheitsgesellschaft' als 'Informationsgesellschaft' bezeichnet. In den vermeintlich traditionslosen Gesellschaften würde das Alter gering geschätzt werden: *„In einer Gesellschaft aber, in der Information höher als Weisheit eingestuft wird, gilt der ältere Mensch als genauso überholt, wie der Computer von gestern.“*²³⁵ Folglich würde der Verweis auf das fortgeschrittene Alter einer Person im Westen oft als Beleidigung aufgefasst werden. Anders als im religiös geprägten Osten, der den Geist bzw. die Seele über den Körper stelle, wäre der körperliche Alterungsprozess in den westlichen Gesellschaften Anlass zu Scham- und Peinlichkeitsgefühlen. Als Beispiel und Legitimationsinstanz erwähnt Alpert einige westliche Akteure, etwa seinen ehemaligen Kollegen Timothy Leary und seine eigene Mutter, deren Altersscham er ausdrücklich kulturell herleitet: *„Ihre Kultur hatte sie so geprägt.“*²³⁶

Alpert stilisiert Indien zum Ideal. Die fremde Kultur wird bei ihm zur Legitimationsinstanz eines gewinnorientierten Altersbildes und entsprechender Handlungsanweisungen. Die eigene kulturelle Prägung muss nach Ansicht Alperts überwunden werden, um zu einer positiven Perspektive auf das Alter – und damit verbunden – zu einem erfolgreichen und glücklichen Umgang mit demselben zu gelangen: *„Wir Alten müssen den Wandel herbeiführen, indem wir uns selbst von den uns umgebenden kulturellen Vorurteilen befreien und den einzigartigen Beitrag erkennen, den wir zu leisten haben. Als weise Älteste können gerade wir den Erfahrungsschatz zur Entfaltung bringen, den unsere bedrohte Welt so dringend braucht, wenn sie heil und ganz überleben soll: das Wissen um die notwendige Erhaltung begrenzter Ressourcen, die Geduld, die Reflexion, den Sinn für Gerechtigkeit und den über einen langen Zeitraum erworbenen Humor. An all diesen Qualitäten mangelt es in unserer Gesellschaft.“*²³⁷

Alperts Altersratgeber ist nur einer unter vielen, in dem das kulturell Andere im Hinblick auf seine angebliche besondere Wertschätzung der Alten sowie den sich daraus ergebenden, vermeintlich vorbildlichen Umgang mit denselben als lebensweltliche Legitimationsinstanz angeführt wird. Zwei weitere Beispiele 'räumlich argumentierender kollektiv-zentrierter Rhetoriken' sollen das breite Spektrum der idealisierenden Kulturvergleiche veranschaulichen, die sich in den untersuchten Quellen ausmachen lassen.

²³³ Alpert 2001: 28.

²³⁴ Alpert 2001: 35.

²³⁵ Alpert 2001: 29.

²³⁶ Alpert 2001: 61.

²³⁷ Alpert 2001: 30.

Die US-amerikanische Psychologin und Bestsellerautorin Clarissa Pinkola Estés schreibt in ihrem vom Differential-Feminismus der New-Age-Bewegung beeinflussten Altersratgeber *Der Tanz der Großen Mutter. Von der Jugend des Alters und der Reife der Jugend* den traditionellen Kulturen Osteuropas einen vorbildlichen Umgang mit dem Alter und den Alten zu. Dabei bedient sich Estés dem verbreiteten Klischee, demzufolge derartige Kulturen im Einklang mit der Natur leben würden: *„Meine Familie kam aus einer alten ländlichen Tradition, der zufolge die zum Fällen bestimmten Bäume streng von den Bäumen des Waldes getrennt wurden [...]. Die Bäume im Wald durften nicht gefällt werden, denn sie waren die eigentlichen geistigen Wächter des Dorfes.“*²³⁸ Idealisiert werden von ihr vor allem die Ungarn bzw. Magyaren, die als naturhafte Waldbewohner voller Intuition und wilder Frische dargestellt werden und denen die Wildheit sozusagen 'im Blut'²³⁹ liege. Konkret wird dies etwa am Beispiel der vermeintlichen Tanzleidenschaft beschrieben, in der sich eine ungezügelte Naturhaftigkeit Bahn breche: *„Die Menge tanzte wilder, drehte sich schneller, stampfte fester, brüllte lauter in völliger Hemmungslosigkeit.“*²⁴⁰

Gegenüber dieser Frische und Unmittelbarkeit der 'wilden Magyaren' wird von Estés der 'sorgsam kultivierte Konformismus' westlicher Gesellschaften geografisch verortet und problematisiert.²⁴¹ Ausgehend von ihrer eigenen Herkunft zeichnet die Autorin ein glorifizierendes Bild einer ihr zufolge besonders naturnahen, von Vitalität und der Weisheit des Primitiven durchdrungenen Gesellschaft, die den Alten Respekt und Anerkennung zollt. Ihre Alten – Estés beschreibt in erster Linie alte Frauen – weisen sich durch überdurchschnittliche Kraft und Exzentrik aus. Vor dem Hintergrund der traditionellen, ländlichen Kulturen Osteuropas zeichnet die Autorin ein idealisierendes Altersbild: *„Kein Mensch, der Zeuge gewesen war von der Kraft, der Freude und der Klugheit der alten Frauen, konnte je des Alters überdrüssig oder krank werden durch die Vorstellung, Altern sei ein beklagenswerter Prozess. Jeder wusste, dass ihn in späteren Jahren, ein gutes, angenehmes und tiefgründiges Leben erwarten würde. Obwohl sie alle ahnten, dass es Kümernisse, Enttäuschungen und vielleicht auch körperliche Gebrechen geben würde, weckten die alten tanzenden Frauen in ihnen doch die Sehnsucht, alt genug zu werden und gerade dadurch jene Macht zu erlangen, alt genug, um eine solche Freude daran zu empfinden, den Jungen zuzusehen, sie zu belehren und auf die Probe zu stellen, die mittleren Jahrgänge zu beraten und, ja selbst daran, die Toten zu bestatten, die sie während ihres ganzen Lebens innig geliebt hatten... Lange genug zu leben, um all die Geschichten zu erzählen. Was für eine wunderbare Sache... alt genug zu werden, um für so viele ausgeteilte Gaben so viel zu empfangen, all die Liebe, die man sich nur wünschen kann, weil man einfach klug, freimütig, zäh und liebevoll ist.“*²⁴²

Auch Peter Gross legitimiert seine Ausführungen und Handlungsanweisungen teilweise mit dem Verweis auf fremde Kulturen und frühe Zeiten. In seinem Altersratgeber *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* ist es insbesondere die chinesische Kultur, die als Positivfolie zum vermeintlich materialistischen und leistungsorientierten Westen dient. Doch auch die Vergangenheit der eigenen Kultur wird von Gross bisweilen der Gegenwart positiv gegenübergestellt. So wäre beispielsweise der Umgang mit dem Tod in früheren Zeiten im Vergleich zu heute

²³⁸ Estés 2007: 33.

²³⁹ Vgl. Estés 2007: 71.

²⁴⁰ Estés 2007: 75.

²⁴¹ Vgl. Estés 2007: 63.

²⁴² Estés 2007: 78.

unverkrampfter gewesen. Das Sterben hätte sich in der Mitte der Gemeinschaft ereignet: *„Den Kindern in den 1950er-Jahren war der Tod noch nicht so fremd [...]. Durch das Sargfenster konnte jeweils sogar ein neugieriger Blick auf die Verstorbenen geworfen werden. Der Tod war im Haus und in den Betten der Menschen.“*²⁴³

Im Gegensatz zu den oben aufgeführten Ratgeberautoren ist der Blick des Schweizer Soziologen allerdings differenzierter. Einer einseitigen Idealisierung tritt er entschieden entgegen, wenn er zu bedenken gibt: *„Wer nicht vergessen hat, wie die 'gute alte Zeit' wirklich war, erinnert sich, dass zu große räumliche Nähe und großfamiliäre Sippschaften vor allem auch Räume für endlose Konflikte und Streitereien darstellten. Sie erzeugten nicht Nähe, sondern Enge – auch in den Herzen.“*²⁴⁴ Gross relativiert seine Aussagen, indem er neben den sozialen Vorteilen auch die Schattenseiten des Miteinanders in traditionellen Gesellschaften beschreibt: *„Waren es deswegen die besseren Familien? Spendeten sie mehr zwischenmenschliche Wärme? Waren sie großzügiger? Fairer? Engagierter? Weltoffener? Hielten sie von Herzen gern zusammen? Oft dominierten patriarchale, auch von Willkür geprägte Strukturen. Der Geschwisterzusammenhalt war kein Akt der Menschlichkeit, sondern auch das Resultat dieser Strukturen. Es war kein Hort der Gerechtigkeit, sondern oft gekennzeichnet durch kindlichen Egoismus, menschliche Unreife, Chaos und Überheblichkeit.“*²⁴⁵ Peter Gross ist einer der wenigen Autoren des untersuchten Quellenkorpus, der neben den Vorzügen auch die Nachteile traditioneller Gesellschaften ins Feld führt. Mehrheitlich gestaltet sich der Verweis auf frühe Zeiten und fremde Kulturen in den populären Ratgeberliteraturen einseitig idealisierend bis glorifizierend.

Die häufige Bezugnahme der Altersratgeberliteraturen auf das kulturell Andere als eine lebensweltliche Instanz der Legitimation hat einen langen kulturgeschichtlichen Vorlauf. Sie gründet sich auf bis in die Gegenwart wirksame Diskurse des 'Exotismus' und des 'Archaismus', wie im Folgenden kurz dargelegt werden soll. Die Idealisierung und Verklärung fremder Kulturen und zurückliegender Zeiten ist ein in den Altersratgebern oft verwendetes Motiv, um Kritik an den vermeintlichen Missständen der eigenen, aktuellen Kultur bzw. Gesellschaft zu üben. Die fremde Kultur bzw. die ferne Zeit wird dabei als ein Sehnsuchtsort, als eine Sozialutopie beschrieben, die der als unvollkommen bzw. degeneriert dargestellten Gegenwart gegenübergestellt wird.

Die eurozentrische, idealisierende Perspektive auf das Fremde wird gemeinhin mit dem Begriff des 'Exotismus' beschrieben. Diese Geistesströmung wird oft mit dem europäischen Kolonialismus in Zusammenhang gebracht, obwohl bereits zu früheren Zeiten vergleichbare Wahrnehmungsmuster nachgewiesen werden können.²⁴⁶ Der idealisierende Blick auf das Fremde, seine Reduzierung auf Aspekte der Exotik erwächst aus einem ethnozentrischen Unbehagen an der eigenen Kultur. Als Wegbereiter moderner, eurozentrischer Formen des Exotismus können beispielsweise die französischen Philosophen der Aufklärung, Jean-Jacques Rousseau und Denis Diderot, betrachtet werden. Die Europäer projizieren ihre Wunschvorstellungen, Sehnsüchte und unerfüllten Erwartungen auf ferne Länder und deren Bewohner. Aus der Negativfigur des 'wilden Barbaren' entsteht mittels positiver Umdeutung die Gestalt des 'edlen Wilden'.

²⁴³ Gross/Fagetti 2008: 141f.

²⁴⁴ Gross/Fagetti 2008: 111f.

²⁴⁵ Gross/Fagetti 2008: 131f.

²⁴⁶ Vgl. etwa die *Germania* des römischen Historikers Tacitus (Tacitus 2003) sowie deren Rezeptionsgeschichte (Krebs 2012).

Beispielsweise wird aus der Schelte eines angeblich 'ausschweifenden Betragens' das Lob 'lustvollen Behagens'. Inhaltlich ändern sich die Stereotype dabei unwesentlich – allein die Deutung divergiert.

Der Schweizer Historiker Urs Bitterli beschreibt die gegenseitige Bedingtheit negativer und positiver Attribute des Fremden folgendermaßen: *„Ohne Zweifel: das Klischee vom 'Barbaren' ist mit dem Klischee vom 'edlen Wilden', wie dieses sich gegen Ende des achtzehnten Jahrhunderts besonders deutlich herausbilden sollte, eng verwandt. Eine große Zahl der lobenden Attribute, welche das Bild des 'edlen Wilden' bestimmen sollten, gehen unmittelbar aus dem hervor, was man zuzeiten als Wesensmerkmale des Barbarentums zu erkennen glaubte: Einfachheit und Anspruchslosigkeit stehen in diesem Sinne komplementär zur Primitivität; Unschuld und Unvoreingenommenheit treten an die Stelle kindischer Unvernunft und Dumpfheit; Faulheit wird durch ruhiges Behagen, Gesetzlosigkeit durch natürliche Daseinsharmonie, Triebhaftigkeit durch unbesorgte Lebensfreude ersetzt.“*²⁴⁷ Derartige Rezeptionsmuster finden sich etwa im oben beschriebenen Altersratgeber von Clarissa Pinkola Estés, welcher die vermeintliche Ungezwungenheit und soziale Wärme traditioneller Gesellschaften betont. Und Richard Alpert zeichnet die Kulturen Indiens in Abgrenzung zum westlichen Materialismus als besonders harmonisch und seelenvoll. In beiden Fällen werden typisch exotistische Deutungsmuster bemüht. Als Hauptargument des Exotismus wird häufig eine angebliche Natürlichkeit und Naturnähe der idealisierten Kultur ins Feld geführt. Hierbei wirken dichotome Perzeptionsmuster, welche traditionelle Gesellschaften als naturverbunden, moderne Gesellschaften demgegenüber als zivilisiert beschreiben (vgl. die binäre Opposition Naturvolk/Kulturvolk).

Die Überhöhung der Natur gegenüber der Kultur und eine damit verbundene Zivilisationskritik findet sich bereits bei Rousseau: *„So will es die Natur. Warum widersetzt ihr euch? Seht ihr nicht ein, daß ihr ihr Werk zerstört, wenn ihr meint, sie verbessern zu müssen, seht ihr nicht, daß ihr dadurch die Wirkung ihrer Bestrebungen verhindert?“*²⁴⁸ Zahlreiche populäre Literaturen argumentieren vor dem Hintergrund einer solchen unreflektierten Natur-Kultur-Dichotomie.²⁴⁹ Nach Auffassung von Bitterli erwächst die Geisteshaltung des Exotismus aus einem Kulturpessimismus, der die eigene Kultur geringschätzt, das Fremde aber überhöht: *„In der Tat ist jener Umdeutungsversuch nicht nur Ausdruck kultureller Befangenheit und Beschränktheit, sondern zugleich Ausdruck eines entschiedenen Willens, ebendieser Kultur zu entfliehen [...]“*²⁵⁰ Eng verbunden mit der Geisteshaltung des Exotismus sind folglich auch sozialreformerische Tendenzen. Das Fremde wird zum Vorbild für das Eigene stilisiert. Aus diesem Verständnis heraus erklärt sich nicht zuletzt die Verwendung von Exotismen im Sinne 'räumlich argumentierender kollektiv-zentrierter Rhetoriken' lebensweltlicher Legitimationsinstanz, wie sie sich in den untersuchten Altersratgeberliteraturen finden lassen.

Im Gegensatz zu den 'räumlich argumentierenden kollektiv-zentrierten Rhetoriken', welche, indem sie fremde Kulturen bzw. Völker idealisieren, gleichsam horizontal ausgerichtet sind, erweisen sich die 'zeitlich argumentierenden kollektiv-zentrierten Rhetoriken', die sich in den untersuchten Altersratgeberliteraturen etwa bei Vogel und Scherf ausmachen lassen, in ihrer Zielrichtung als vertikal. Der britische

²⁴⁷ Bitterli 1991: 373.

²⁴⁸ Rousseau 2001: 127.

²⁴⁹ Vgl. etwa Karl May oder Rudyard Kipling.

²⁵⁰ Bitterli 1991: 376.

Wirtschaftshistoriker Arnold Toynbee hat den Versuch, aus einer enttäuschenden Gegenwart in eine idealisierte Vergangenheit auszubrechen, mit den Begriffen 'Archaismus' und 'Futurismus' beschrieben – Futurismus deshalb, weil mit der Rückbesinnung auf Vergangenes oft auch Utopien der Zukunft verbunden sind.²⁵¹ Urs Bitterli stellt die Geisteshaltung des 'Archaismus' folgendermaßen dar: *„Und vielleicht die konsequenteste Ausprägung archaischer Geisteshaltung ist wohl eben jene radikale Abkehr vom gegenwärtigen Kulturzustand, der als korrupter Spätzustand verworfen wird, und dem man die Vorstellung einer uranfänglichen Daseinsform der Menschheit entgegenstellt, die von allem frei war, was hier und heute des Menschen Mühsal ausmacht.“*²⁵² Bitterli macht darauf aufmerksam, dass der „[...] Mythos von einer paradiesischen Anfangsphase der Menschheitsgeschichte und der nachfolgenden Degeneration des menschlichen Geschlechts [...]“ sich in zahlreichen unterschiedlichen Kulturen fände.²⁵³

So beschreibt etwa der griechische Dichter Hesiod ein uranfängliches 'goldenes Zeitalter' als Idealzustand. Die nachfolgende angebliche Degeneration bis hin zu einem 'eisernen Zeitalter' wird von Hesiod als beklagenswerter Prozess dargestellt.²⁵⁴ Auch das Christentum kennt den uranfänglichen Idealzustand im Bild des Paradieses, aus dem der Mensch infolge des Sündenfalls von Gott vertrieben wurde. Bitterli weist darauf hin, dass sich im breiten Spektrum archaischer Argumentationsmuster die Eigenschaften ähneln, welche den Menschen des Urzustandes zugeschrieben werden: *„Weitgehend übereinstimmend werden auch in den zahlreichen entsprechenden Überlieferungen die Eigenschaften beschrieben, welche den Menschen jenes Urzustandes vom späteren auszeichneten. 'In felicitate paradisi' lebte der Mensch noch nahe bei Gott und unterhielt sich mit diesem; Erde und Himmel standen in Verbindung. Jene glücklicheren Ahnen waren unsterblich, sie existierten, darin den Tieren ähnlich, außerhalb der Geschichte und in selbstverständlichem Einklang mit der Natur; sie kannten weder körperliche Leiden noch die ständige Sorge um die Fristung des Lebensunterhalts, verharrten im Stande der Unschuld, jenseits von Gut und Böse, und waren frei von jenen verzehrenden Leidenschaften wie Neid, Habgier, Ehrgeiz und Geltungssucht, die das Dasein des zivilisierten Menschen zum gefährlichen und aufreibenden Abenteuer werden ließen.“*²⁵⁵ Die beschriebenen idealisierten Eigenschaften und Darstellungsformen lassen sich auch in den untersuchten Ratgeberliteraturen finden und wirken dort als lebensweltliche Legitimationsinstanzen, welche – ebenso wie die erörterten Exotismen – auf einen langen kulturgeschichtlichen Vorlauf verweisen.

Die häufige Verschränkung von 'räumlich argumentierenden kollektiv-zentrierten Rhetoriken' mit 'zeitlich argumentierenden kollektiv-zentrierten Rhetoriken', wie sie sich auch in den untersuchten Altersratgeberliteraturen bemerken lässt, gründet nicht zuletzt in den evolutionistischen Kulturtheorien des 19. Jahrhunderts.²⁵⁶ Der soziologische Evolutionismus ist von den biologischen Evolutionstheorien des Lamarckismus und Darwinismus beeinflusst und beinhaltet im Wesentlichen die Kernthese, dass alle Gesellschaften einem voranschreitenden Entwicklungsprozess vom Primitiven zum Komplexen bzw. vom Wilden zum Zivilisierten unterworfen sind. Insofern ist der Prozess

²⁵¹ Vgl. Toynbee 1961: 469ff.

²⁵² Bitterli 1991: 377.

²⁵³ Vgl. Bitterli 1991: 377f.

²⁵⁴ Vgl. Hesiod 1996: 11ff.

²⁵⁵ Bitterli 1991: 378.

²⁵⁶ Zu den Kulturtheorien des Evolutionismus vgl. Panoff/Perrin 2000: 81f.

der Evolution einem historischen Prozess vergleichbar – mit dem Unterschied, dass er hypothetisch bleibt. Der soziologische Evolutionismus in seiner klassischen Ausrichtung geht davon aus, dass alle Gesellschaften die gleichen kulturellen Stadien durchlaufen, wobei die westliche Zivilisation als am fortschrittlichsten bewertet wird. Hieraus ergibt sich die Annahme, dass gesellschaftliche Zustände, die sich bei vermeintlich primitiven Kulturen finden lassen, frühere Stadien der westlichen Zivilisationen widerspiegeln. Der eurozentrisch ausgerichtete Evolutionismus begünstigt dieserart die Auffassung, der zufolge fremde (primitive) Völker und frühe (europäische) Zeiten einander entsprechen. Als Form idealisierender Überhöhung gehen Exotismus und Archaismus evolutionstheoretisch daher Hand in Hand.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die in den Quellen in Erscheinung tretenden 'kollektiv-zentrierten Rhetoriken' als Formen lebensweltlicher Legitimationsinstanz auf bestimmte kulturgeschichtliche Hintergründe und Diskursformationen verweisen. Die Idealisierung fremder Völker und vergangener Zeiten im Hinblick auf einen dort angeblich auszumachenden vorbildlichen Umgang mit dem Alter und den Alten fungiert im Sinne des von Arnold Toynbee beschriebenen Konzepts des Futurismus in Verschränkung mit Theorien des Evolutionismus als Rede der Rechtfertigung bestimmter Aussagen und Handlungsanweisungen des Ratgebers, die auf eine Optimierung der Zukunft gleichsam aus dem Born der Vergangenheit und der Fremde zielen.

**ZWISCHEN LEISTEN UND LOSLASSEN
BILDER VON MULTIMORBIDITÄT, VULNERABILITÄT UND
ENDLICHKEIT IN ALTERSRATGEBERLITERATUREN
DER GEGENWART**

Welf-Gerrit Otto

Band 2 von 3

7. POLARITÄT DES HOHEN ALTERS IN DER ALTERSRATGEBERLITERATUR – Ambivalente Narrative zwischen Gebrechlichkeit und Aktivität: Bilder von Elend und Elan

*„Lebendes und Totes sind möglicherweise dasselbe.
Und ebenso verhält es sich mit Wachen und Schlafen,
Jugend und Alter.
Denn Letzteres kehrt ins Vorherige zurück und das
Vorherige wandelt sich in Letzteres.“¹*

So wird der vorsokratische Philosoph Heraklit von Ephesos etwa ein halbes Jahrhundert nach seinem Tod von dem griechischen Schriftsteller und Historiker Plutarch zitiert. Und man könnte dem hinzufügen, dass es sich auch mit den ambivalenten Betrachtungs-, Deutungs- und Bewertungsweisen des hohen Alters, wie sie sich in den populären Altersratgeberliteraturen darstellen, im Grunde ähnlich verhält. Oder dass diese zumindest – bildlich gesprochen – zwei Seiten derselben Münze darstellen.

Das diskursive Repertoire hinsichtlich des hohen Alters ist aufgrund seiner Polarisierung vergleichsweise eingeschränkt. Die Ambivalenz vom kulturell Fremden, der als 'edler Wilder' oder 'wilder Barbar' in der abendländischen Kulturgeschichte entweder idealisiert oder dämonisiert wurde und wird, offenbart ähnliche Klischees wie die polarisierenden Bilder der Hochaltrigkeit. Darauf wurde bereits in der Einleitung hingewiesen (vgl. 1.1.2). Ambivalenz und Othering sind herausragende Merkmale in der populären Rezeption des Alters, namentlich des hohen Alters. Die Alten stehen gleichsam außerhalb der menschlichen Gesellschaft und müssen daher wie exotische Kulturen für die Ängste und Sehnsüchte der Mehrheitsgesellschaft herhalten. Wie Simone de Beauvoir zu Recht bemerkt, wird das Alter entweder positiv unter dem Gesichtspunkt der Weisheit oder negativ unter dem des Wahnsinns sowie des körperlichen und geistigen Verfalls betrachtet.² Zwischen den beiden Extremen existiert gleichsam ein diskursives Vakuum, das eine differenzielle Perspektive erschwert, wenn nicht gar ausschließt.

Zur Polarität populärer Altersbilder äußert sich die Gerontologin und ehemalige Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit, Ursula Lehr, folgendermaßen: *„Ein oft bearbeitetes Thema der gerontologischen Medienforschung ist die Darstellung des Alters in den Medien. Alte Menschen erscheinen, wenn überhaupt, eher ins Negative hin verzerrt, auf gerontopsychiatrischen Stationen an Betten angebunden, in einer unmöglichen Umgebung – wie es für einen äußerst geringen Prozentsatz Hochbetagter in der Regel zutreffen mag. Entgegengesetzt dazu erscheinen ältere Menschen manchmal so überzeichnet positiv, dass sich ebenso nur ein kleiner Prozentsatz der Senioren und Seniorinnen mit ihnen identifizieren kann.“³* Bereits 1988 hatte der Altersforscher Heinrich A. Müller an den gesellschaftlich weit verbreiteten polarisierenden Stereotypen Kritik geübt: *„Diese polarisierende Ambivalenz, durch die sowohl die negative wie auch die positive Tönung des Altersbildes zum Stereotyp gerät, weist daraufhin, daß wir uns im Zustand einer gesellschaftlichen Zirkulärbewegung befinden, die unser kulturelles Muster gegenüber dem Alter immer realitätsferner und*

¹ *Consolatio ad Apollonium*, 106E. Heraklit zit. n. Plutarch. Vgl. PL 2012e. Deutsche Übersetzung aus dem Englischen: W.-G. Otto.

² Vgl. Beauvoir 1988: 8.

³ Lehr 2007: 330. Zur Ambivalenz von Altersbildern vgl. auch Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002; Hartung 2005b.

rigider werden läßt. Der Zirkel beginnt mit der Ausgrenzung des Alters entweder dadurch, daß dem oder der 'sympathischen Alten' Attribute des Jung- und Dynamischseins zugeschrieben werden und damit der Eindruck vermittelt wird, er oder sie sei noch gar nicht alt, oder aber das Alter wird negativ stereotypisiert, so wie man selbst nie werden will und womit sich lediglich professionelle Helfer zu beschäftigen haben [...]. In beiden Fällen findet keine intensive Aufarbeitung des Alternsprozesses statt, so daß die Ausgrenzungstendenz erhalten bleibt oder verstärkt wird.“⁴

Die Tendenz von Altersbildern zu Ambivalenz bzw. Zwiespältigkeit scheint nicht ausschließlich an die Gegenwart gebunden zu sein (vgl. 2.1.3). Der österreichische Historiker und Altersforscher Josef Ehmer weist auf die kulturelle Plastizität von Wahrnehmungs- und Bewertungsformen des Alter(n)s hin sowie auf die auch in historischen Kontexten auszumachende Polarisierung von Altersbildern: *„Die vorhandenen Untersuchungen deuten darauf hin, daß in ganz unterschiedlichen historischen Gesellschaften immer zwei verschiedene, ja gegensätzliche Bewertungen des Alterns nebeneinander standen.“*⁵ Diese Ansicht wird auch von dem Berliner Gerontologen und DZA-Leiter Clemens Tesch-Römer geteilt, wenn er die beiden polarisierenden Lesarten des Alter(n)s im Rahmen des Vierten Altenberichts der Bundesregierung folgendermaßen zusammenfasst: *„Dieser kurze historische Rückblick lehrt, dass Altern immer ambivalent besetzt war: Bewunderung und Achtung herausfordernd einerseits - Belastung bedingend andererseits. Ambivalente Einstellungen bergen die Gefahr polarer Entgleisung.“*⁶ Auf den Aspekt der Historizität verweisen auch die beiden Heidelberger Psychologen und Gerontologen Hans-Werner Wahl und Christoph Rott: *„Insgesamt kann man wohl sagen, dass sich trotz der enormen Spanne des gewählten Zeithorizonts eine Thematik gleichsam wie ein roter Faden in immer neuen Variationen durch die Erörterung von Hochaltrigkeit hindurchzieht, nämlich einerseits Bewunderung und Faszination, die dem sehr hohen Alter entgegengebracht wird (und anwendungsbezogen in den verschiedensten Vorschlägen, Überlegungen und Künsten und Befunden, das menschliche Leben zu verlängern, ihren Niederschlag fand und findet), andererseits Befürchtungen in Richtung eines mit sehr hohem Alter verbundenen individuellen 'Siechtums', aber auch einer nicht (mehr) tragbaren gesellschaftlichen Last.“*⁷

Die ausgeprägte Neigung populärer Hochaltrigkeitsbilder zur Zwiespältigkeit ist offenkundig und bemerkenswert. Entweder wird das hohe Alter idealisierend oder aber es wird schmähend dargestellt. Dieser Umstand wurde bereits weiter oben in Bezugnahme auf mediale Kontexte im Allgemeinen ausführlich erörtert (vgl. 1.1.2). Im Folgenden wird die Polarität populärer Rezeptionsmuster am konkreten Beispiel der untersuchten Altersratgeberquellen in Bezug auf grundlegende thematische Inhalte und Dramaturgien analysiert werden. Beim vorliegenden Kapitel handelt es sich damit um die schriftliche Ausarbeitung und Ausformulierung der zentralen Feinanalyse des Quellenmaterials unter der Perspektive der eingangs formulierten Forschungsfragen (vgl. 1.2). Dies geschieht auf der Grundlage der Überlegung, dass es sich bei den Altersratgeberliteraturen um Quellen der Alltagskultur handelt – um Spiegel populärer Betrachtungs- und Bewertungsmuster, deren diskursanalytische Untersuchung Aufschluss über gesellschaftlich verbreitete Lesarten des vierten Lebensalters gewährt (vgl. 3).

⁴ Müller 1988: 82f.

⁵ Ehmer 1990: 16.

⁶ Tesch-Römer/Kanowski/Engstler 2002: 52.

⁷ Wahl/Rott 2002: 21f.

Die Literaturen des zentralen Quellenkorpus sowie die ergänzenden Literaturen wurden zu diesem Zweck dem oben erörterten Auswahl- und Auswertungsverfahren unterzogen (vgl. 5). Die Kodierung des Materials erfolgte nach den Kriterien der eingangs formulierten Definition von Hochaltrigkeit in der vorliegenden Arbeit, wonach vorrangig solche Diskursfragmente der Feinanalyse zugeführt wurden, welche die entsprechenden Definitionsmerkmale aufweisen (vgl. 4). Bei der Kodierung und den anschließenden Auswertungsschritten bestätigten sich neben der besagten Ambivalenz und Polarität der Hochaltrigkeitsnarrative die bereits aus der Titelanalyse hervorgegangenen Tendenzen von Aktivierung, Feminisierung und Othering (vgl. 6.1). Grundsätzlich können die untersuchten Literaturen den beiden Bereichen Pro- und Anti-Aging zugeordnet werden, wobei die jeweils vertretenen Altersbilder sowie die damit unmittelbar verbundenen favorisierten, dem Leser angeratenen Handlungsstrategien auf divergierende Hintergrundkodierungen der Ratgeber zurückzuführen sind (vgl. 6.2). Die Legitimation der Texte, ihrer Inhalte und Aussagen gründet auf Expertenwissen sowie auf lebensweltliche Instanzen, die gleichermaßen zur Rechtfertigung und Untermauerung der jeweils vertretenen Auffassungen herangezogen werden (vgl. 6.3).

Bei der Kodierung der Texte auf der Grundlage der beschriebenen Kriterien der Definition von Hochaltrigkeit erwiesen sich einige Themenkomplexe hinsichtlich der Häufigkeit ihres Auftretens sowie der Ausführlichkeit ihrer Behandlung in den Literaturen als besonders auffällig und daher als bedeutsam für die weitere Analyse. Neben Diskursfragmenten zum aktiven hohen Alter – das indes nicht den zentralen Forschungsgegenstand der vorliegenden Arbeit ausmacht und aus diesem Grund im Rahmen der Untersuchung nur peripher und im besonderen Hinblick auf seine Funktion als Positivfolie zum zumeist negativ dargestellten, risikobehafteten gebrechlichen hohen Alter behandelt wird (vgl. 7.1) – handelt es sich dabei vornehmlich um Narrative von Multimorbidität, Vulnerabilität (vgl. 7.2) und Endlichkeit (vgl. 7.3).

Hans-Werner Wahl und Christoph Rott weisen darauf hin, dass insbesondere die Lebensphase des hohen Alters in populären und wissenschaftlichen Kontexten vornehmlich als Risiko betrachtet wird: *„Insgesamt scheint Hochaltrigkeit in gesellschaftlichen wie wissenschaftlichen Zusammenhängen in stärkerer Weise als 'Risiko' denn als 'Chance' gesehen zu werden.“*⁸ Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit verursachen Verunsicherungslagen beim Individuum, die sich aus den kulturellen Kontextualisierungen ergeben. Als zentrale Strategie der Problemlösung wird von den Ratgebern zumeist Aktivierung und Empowerment angeraten. Daraus erklären sich die drei Hauptthemenfelder: (körperliche und geistige) Aktivität, (körperliche und geistige) Gebrechlichkeit sowie Endlichkeit. Diese Themenkomplexe werden von den Quellen in Bezug auf das hohe Alter behandelt. Das vorliegende Kapitel fragt nach den inhaltlichen und strukturellen Grundmustern der drei Hauptthemenfelder Aktivität, Gebrechlichkeit und Endlichkeit. Dabei ist der Fokus der Untersuchung gemäß der Fragestellung und dem Forschungsgegenstand insbesondere auf die Diskursfragmente der Quellen zu Gebrechlichkeit und Endlichkeit ausgerichtet (vgl. 7.2 + 7.3).

Die Gliederung des vorliegenden Kapitels orientiert sich an den Grundstrukturen der Quellen, indem das beschriebene Muster der Polarität auch im Aufbau der einzelnen Abschnitte Anwendung findet. Dies geschieht im übertragenen Sinne und in zweifacher Weise: Einerseits wird die aus der westlich-abendländischen Kulturgeschichte

⁸ Wahl/Rott 2002: 23.

hervorgegangene und sich auch in den untersuchten Quellen niederschlagende Körper-Geist-Dichotomie (vgl. 6.2) mittels einer entsprechenden Teilung des Kapitels Rechnung getragen. Darüber hinaus findet auch die ausgeprägte Ambivalenz von Schmähung und Idealisierung im Rahmen verbreiteter Bewertungsmuster des hohen Alters Berücksichtigung und zwar insofern, als dass die einzelnen Unterkapitel Alterslob auf der einen sowie Altersschelte auf der anderen Seite thematisieren. Auf diese Weise können die Strukturen, Argumentationsmuster, Legitimationsinstanzen und Dramaturgien defizitorientierter einerseits sowie gewinnorientierter Narrative andererseits zum Zwecke einer näheren Untersuchung und Auswertung kontrastierend gegenübergestellt werden. Aus der Kodierung des Materials ergaben sich im zweiten Schritt der Feinanalyse, in deren Rahmen die dargelegten Hauptthemenfelder einer vertiefenden Untersuchung unterzogen wurden (vgl. 5.2.2), besonders markante, hier als 'Strukturelemente' bezeichnete inhaltliche 'Grundbausteine' des Hochaltrigkeitsdiskurses der untersuchten populären Altersratgeberliteraturen. Im Folgenden werden diese Strukturelemente unter besonderer Berücksichtigung der ihnen jeweils zugrunde liegenden diskursiven Hintergrundkodierung sowie ihrer besonderen Funktionsweise und Stellung innerhalb des Dramaturgiegefüges bzw. des Argumentationsmusters des entsprechenden Narrativs in einzelnen, aufeinander Bezug nehmenden Unterpunkten beschrieben.⁹

Die Reihenfolge der drei behandelten Hauptthemenfelder Aktivität, Gebrechlichkeit und Endlichkeit erfolgt in Anlehnung an den natürlichen Alterungsprozess – gleichsam von der Geburt bis zum Tode. Dabei gliedert sich der Aufbau des vorliegenden Kapitels im Einzelnen in folgende Textbereiche:

7.1 Das aktive hohe Alter – Narrative von Leistung und Kompetenz: Im Anschluss an die vorliegende Einleitung wird das gesellschaftlich weit verbreitete Aktivitätsparadigma thematisiert, welches sich mittlerweile auch im Zusammenhang mit Darstellungsweisen des hohen Alters und seiner Akteure in den Quellen der Altersratgeberliteratur ausmachen lässt. Dabei wird ersichtlich, dass die idealisierenden Erzählungen uneingeschränkter Lebensfreude und Handlungsfähigkeit Hochbetagter als Heilserwartung und Positivfolie zu den gemeinhin als defizitär und erschreckend gezeichneten Aspekten des hohen Alters, nämlich Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit gesetzt werden. Gemäß der Fokussierung der vorliegenden Studie auf Rezeptionsmuster von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit in den Ratgeberquellen werden die Darstellungsformen des aktiven hohen Alters holzschnittartig und im besonderen Hinblick auf ihre Funktion als Kontrastfolie zu den nachfolgend behandelten Themenfeldern erörtert.

7.2 Das gebrechliche hohe Alter – Narrative von Multimorbidität und Vulnerabilität: Verfall oder Vollendung?: Im nachfolgenden Unterkapitel richtet sich der Fokus auf die Narrative von Multimorbidität und Vulnerabilität, die sich in den untersuchten Ratgeberquellen finden lassen. Auch das Unterkapitel zur Gebrechlichkeit des hohen Alters ist in zwei Textabschnitte unterteilt, die entsprechend der beschriebenen Zweiteilung einerseits Diskursfragmente zur Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des Körpers und der daraus resultierenden Pflegebedürftigkeit (vgl. 7.2.1), andererseits Diskursfragmente zum altersbedingten Abbau geistiger bzw. kognitiver Fähigkeiten behandeln (vgl. 7.2.2). Dabei erwies sich das Spektrum dementieller Erkrankungen hinsichtlich der Häufigkeit seiner Erwähnung sowie der Ausführlichkeit der entsprechenden Diskursfragmente als signifikanteste Thematisierung altersbedingter geistiger Hinfälligkeit in den untersuchten

⁹ Die Zählung der Strukturelemente erfolgt in Kleinbuchstaben (Bsp.: a - f).

Ratgeberquellen.

Der Textabschnitt 7.2.1 *Der gebrechliche Leib: Körperliche Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit – Narrative der Ratgeberliteratur zwischen Unheilsverkündung und Zuversicht* gliedert sich seinerseits in vier einzelne Unterabschnitte. Nach einer einleitenden Erörterung körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit als kulturelle Kategorie (vgl. 7.2.1.1) wird das defizitfokussierende Narrativ der untersuchten Ratgeberliteraturen (in Bezugnahme auf den antiken Mythos als 'Pandora-I-Narrativ' bezeichnet) unter besonderer Berücksichtigung der einzelnen Strukturelemente in seinen Grundzügen dargestellt (vgl. 7.2.1.2 a - f). Im Anschluss daran wird das gewinnorientierte Narrativ körperlicher Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit (als 'Pandora-II-Narrativ' bezeichnet) samt seiner einzelnen Strukturelemente beschrieben (vgl. 7.2.1.3 a - e). Den Abschluss des Textabschnittes bildet die Zusammenfassung und das Fazit (vgl. 7.2.1.4).

Der daran anschließende Textabschnitt 7.2.2 *Der gebrechliche Geist: Demenz und Alzheimer – Kulturelle Perspektiven zwischen Verlust und Gewinn, Krankheit und natürlicher Gehirnalterung* gliedert sich ebenfalls in vier einzelne Unterabschnitte, wobei einleitend die gegenwärtig vornehmlich unter dem Begriff von Altersdemenzen beschriebenen kognitiven Normabweichungen in ihrer kulturellen Dimension beleuchtet und diskutiert werden (vgl. 7.2.2.1). Darauf folgt die Auswertung des defizitfokussierenden Narrativs dementieller Erkrankungen im Hinblick auf herausragende Strukturelemente. In dieser Schule des Sehens wird Demenz und Alzheimer als pathologisches Schreckensszenario gesellschaftlichen Ausmaßes dargestellt, das beim betroffenen Individuum Persönlichkeitsverlust und Entmenschlichung verursacht und das es deshalb mittels Maßnahmen der Prophylaxe bekämpft wird und zu verhindern gilt (vgl. 7.2.2.2 a - f). Dieser negativen Lesart von Demenz wird nachfolgend das gewinnorientierte Narrativ gegenübergestellt, welches sich in den untersuchten Altersratgeberliteraturen im Hinblick auf altersbedingte kognitive Normabweichungen finden lässt. Das gewinnorientierte Narrativ beschreibt das Symptomspektrum der kognitiven Normabweichungen nicht als zu bekämpfende Krankheit, sondern als einen Prozess natürlicher Gehirnalterung und Bewusstseinsveränderung, den es anzunehmen gelte und der mittels der Kompensation des Kognitiven Sinnfenster bzw. einen Zugewinn im Defizit in Aussicht stelle (vgl. 7.2.2.3 a - d). Den Abschluss des Textabschnittes bildet wiederum Zusammenfassung und Fazit (vgl. 7.2.2.4).

7.3 *Sterben, Tod und Endlichkeit – Nekrologe der Ratgeberliteratur zwischen 'verschwiegenem Schrecken' und 'sinnvoller Lebensvollendung'*: Das dritte Unterkapitel fragt nach den Wahrnehmungs- und Beurteilungsmustern, die sich in den untersuchten Altersratgeberquellen im Zusammenhang von Sterben, Tod und Endlichkeit ausmachen lassen. Endlichkeit wird einleitend als kulturelle Kategorie vorgestellt (vgl. 7.3.1). Anschließend werden die defizitfokussierenden sowie die gewinnorientierten Narrative – in Anlehnung an den antiken Mythos im Folgenden als 'Hades- bzw. Pluton-Narrativ' bezeichnet – anhand einzelner Strukturelemente beschrieben und ausgewertet. Das defizitfokussierende 'Hades-Narrativ' behandelt den Themenkomplex primär unter den Gesichtspunkten von Tabuisierung, Fragmentarisierung und Bekämpfung (vgl. 7.3.2 a - d). Demgegenüber zeichnen die Strukturelemente des gewinnorientierten 'Pluton-Narrativs' Sterben, Tod und Endlichkeit aus der Perspektive von Annahme, Vollendung und Neubeginn (vgl. 7.3.3 a - d). Den Abschluss des Unterkapitels bildet Zusammenfassung und Fazit (vgl. 7.3.4).

Im Anschluss an das vorliegende Kapitel der Feinanalyse werden die Forschungsergebnisse in ihren Grundzügen zusammenfassend dargestellt (vgl. 8), wobei insbesondere auf bestimmte übergreifende Erzählmuster eingegangen wird, die im Rahmen der Feinanalyse des Quellenmaterials eruiert werden konnten.

7.1 Das aktive hohe Alter – Narrative von Leistung und Kompetenz

„O Wunder!
Was gibt's für herrliche Geschöpfe hier!
Wie schön der Mensch ist!
Schöne neue Welt,
Die solche Bürger trägt!“¹⁰

Der britische Schriftsteller Aldous Huxley entwirft in seinem dystopischen Roman *Brave New World* aus dem Jahre 1932 eine Gesellschaft, die Alter(n) und Krankheit überwunden zu haben scheint. Zwar sind die Menschen noch immer sterblich, doch hat man einerseits Krankheiten durch pränatale Impfungen bezwungen, andererseits erhält sich das Individuum seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mittels Techniken der Aktivierung bis zuletzt. Die menschliche Lebenszeit währt in dieser fiktiven Welt etwa sechzig bis siebzig Jahre – man könnte in diesem Zusammenhang dementsprechend vom dritten Lebensalter bzw. von der Gruppe der 'jungen Alten' sprechen. Das vierte, von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit geprägte Lebensalter erreichen diese Menschen nicht. Sie versterben schnell und schmerzlos im berausenden Soma-Halbschlaf in eigens dafür bestimmten Hospizen.

Die Idealisierung von Aktivität und Leistungsfähigkeit erweist sich als zentral in der von Huxley beschriebenen Dystopie. Das in der Gegenwart immer mehr an Bedeutung gewinnende Aktivierungsparadigma stellt sich in seinem Roman bereits in seinen Grundzügen dar. Der Mensch wird in *Brave New World* auf Fitness und Sport konditioniert. Ähnlich wie in unserer Gegenwart sind dazu nicht zuletzt komplizierte Sport- und Fitnessgeräte erforderlich. Der aktive Mensch wird zum Wirtschaftsfaktor und zum Konsumenten des Traumes von ewiger Jugend und Leistungsfähigkeit. Er wird zu einem Akteur der Aktivität, der mittels des käuflichen Erwerbs von Nordic-Walking-Stöcken, Funktionsbekleidung und Jogging-Computer Alter(n) und Krankheit bekämpft: „Wir normen den Massen den Haß gegen landschaftliche Schönheiten an', schloss der Direktor, 'doch zugleich auch die Liebe zum Freiluftsport. Dabei achten wir darauf, daß jeder Sport den Gebrauch komplizierter Geräte nötig macht. Sie benutzen also nicht nur die Verkehrsmittel, sondern auch die Fabrikerzeugnisse.“¹¹ Die Aufforderung zu Leistungssteigerung, Aktivierung und Empowerment erweist sich in mannigfaltigen gesellschaftlichen Kontexten als der hegemoniale Diskurs der Gegenwart.¹² Das gilt nicht zuletzt für das Alter(n) und damit verbunden – für die Handlungsanweisungen in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen. Der Dresdener Philosoph Thomas Rentsch verwendet in diesem Zusammenhang folgende treffende Wendung: „Turne bis

¹⁰ *Brave New World*. Aldous Huxley 1981: 5. Ursprünglich entnommen aus William Shakespeare, *The Tempest* (5. Akt, Vers 181-184): „O, wonder! How many goodly creatures are there here! How beauteous mankind is! O brave new world, that has such people in't!“

¹¹ Huxley 1981: 37.

¹² Vgl. etwa Gahlings 2010; Mahayni 2010; Münch 2010; Peskoller 2010; Riffel 2010; Schubert 2010.

Es wurde bereits oben darauf hingewiesen (vgl. 6.2.2), dass die Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus', welche dem Aktivierungstheorem erfolgreichen Alter(n)s anhängen und die Kapazitäten des Alter(n)s betonen, das Gros der aktuellen Altersratgeberliteraturen sowohl im Bereich der Periodika als auch in dem der Monographien ausmacht. Daneben sind es die zahlreichen Veröffentlichungen des Anti-Aging, welche körperliche und geistige Aktivierung als zentrale Handlungsstrategie im Sinne einer angestrebten 'Altersverzögerung' anraten (vgl. 6.2.1). So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Mai 2005: „*Alt werden, jung bleiben. Anti-Aging. Um auch jenseits der Lebensmitte fit zu sein und gut auszusehen, müssen Sie aktiv werden. Unsere Tipps lassen Ihre biologische Uhr langsamer ticken.*“¹⁴ Der Braunschweiger Literatur- und Medienwissenschaftler Thomas Küpper spricht in diesem Zusammenhang von 'Arbeit am Körper'. Strategien der Verjüngung könnten als ein wesentlicher Bestandteil einer auf Leistung und Arbeitsethos ausgerichteten Gesellschaft betrachtet werden: „*Die Arbeit am Körper, die dazu dient, ihn zu verjüngen, ist ihrerseits vorzeigbar und bildet wie selbstverständlich einen Bestandteil des Alterns.*“¹⁵ Allein die Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' nimmt dezidiert Abstand vom allgemeinen Aktivierungsparadigma. Statt Empowerment, Leistung und Betriebsamkeit wird in dieser Subgruppe der Altersratgeberliteratur in erster Linie Rückzug, Loslassen und Annahme der eigenen Begrenztheit und Vergänglichkeit propagiert (vgl. 6.2.2).

Als grundlegende Hintergrundkodierung des in vielfachen Kontexten auszumachenden Leistungsprinzips kann der Begriff der 'Leistungsgesellschaft' ins Feld geführt werden. Der deutsche Soziologe Max Weber spricht in diesem Zusammenhang vom 'Geist des Kapitalismus', den er auf die protestantische Arbeitsethik zurückführt.¹⁶ Auch der französische Soziologe Pierre Bourdieu betrachtet die bürgerliche Gesellschaft in Abgrenzung zur Feudalgesellschaft als zentral auf Arbeit und Leistung ausgerichtet. Bourdieus Theorem des Kapitaltransfers zeugt von dieser Auffassung.¹⁷ Der deutsche Philosoph Gernot Böhme verweist in seiner Kritik der Leistungsgesellschaft auf den ihr zugrunde liegenden, von ihm als unmenschlich verstandenen Modus der Leistungssteigerung, wenn er äußert: „*Charakteristisch für diese Bewertung menschlicher Tätigkeit qua Leistung ist, dass sie immer unter der Perspektive der Steigerung steht. Für die Vollbringung eines Werkes ist ein definitives Erreichen denkbar, doch qua Leistung ist sie immer noch steigerbar, sie ist unter dem Gesichtspunkt von Zeit- und Ressourcenverbrauch nämlich immer effizienter zu verrichten.*“¹⁸

Das Alter – namentlich das hohe Alter – seine Gebrechlichkeiten, Leistungseinbußen, Abhängigkeiten und Abbauprozesse werden in einer auf individuelle Leistung und Eigenverantwortung konditionierten Gesellschaft als nicht unbeträchtliche Verunsicherung begriffen, der es mittels besonderer Techniken Einhalt zu gebieten gilt. Alter und Altern werden in dieser Lesart als Risiko und Bedrohung angesehen. In Anlehnung an den Münchner Soziologen Ulrich Beck kann daher der Begriff der Risikogesellschaft

¹³ Thomas Rentsch, Technische Universität Dresden am 07.07.2012 im Rahmen des Symposiums 'Altern in unserer Zeit – Wege gelingenden Lebens' (Deutsches Hygienemuseum Dresden). Vgl. AUZ 2012e.

¹⁴ AU 05-2005 B (10).

¹⁵ Küpper 2010: 69.

¹⁶ Vgl. Weber 2010.

¹⁷ Vgl. Bourdieu 1983: 183-198.

¹⁸ Böhme 2010: 8.

herangezogen werden.¹⁹ Denn Alter und Altern wird in populären medialen Zusammenhängen einerseits als persönliches Problem des Individuums, andererseits als ein Problem gesellschaftlichen Ausmaßes dargestellt. Davon zeugt etwa die Vielzahl defizitfokussierender Veröffentlichungen zum demografischen Wandel unter der Perspektive von Überalterung, Pflegenotstand und Rentenfiasko (vgl. 4.2.1). Die mit dem hohen Alter assoziierte Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit wird auch in den Altersratgeberliteraturen überwiegend negativ beschrieben (vgl. 7.2. + 7.3).

Die mit Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und daraus resultierender Unselbstständigkeit verknüpften negativen Altersbilder werden seit einigen Jahrzehnten, insbesondere aber seit der Jahrtausendwende, durch Bilder eines aktiven, leistungsfähigen Alterns positiv kontrastiert. Hochaltrige Akteure stellen in zahlreichen medialen Kontexten unter Beweis, was jenseits der achtzig an körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit noch möglich ist. Dabei wird der allgemeine Anstieg der Lebenserwartung weniger als demografische Problematik, denn als Gewinn an auszufüllender Lebenszeit gezeichnet. Alter(n) wird in der überwiegenden Mehrzahl der Altersratgeberliteraturen unter den Aspekten von Leistung und Kompetenz beschrieben. Bilder des aktive Alter(n)s fungieren dabei als Positivfolie zum gebrechlichen, hinfälligen, von Krankheit und Siechtum gezeichneten Alter(n).

Der Kieler Soziologe Klaus R. Schroeter drückt diesen Sachverhalt in besonderer Bezugnahme auf die Fachdisziplin der Gerontologie folgendermaßen aus: *„Aktivität als Quelle von Erfahrung und Unabhängigkeit wird im gerontologischen Diskurs [...] gegenüber den 'negativen' Kräften der Abhängigkeit, Krankheit und Hinfälligkeit systematisch als Positivum in Stellung gebracht. Aktivitäten werden in der gerontologischen Forschung zum Bestandteil einer 'positiven Ökonomie', die alternde Menschen als zu befähigende, berechenbare, prognostizierbare und kontrollierbare Subjekte formt.“*²⁰ Auch Simone de Beauvoir geht in ihrem Essay *La Vieillesse* auf die offensichtliche Zweiteilung von Altersbildern und die eng damit verbundene Positivbewertung von Aktivität und Leistungsfähigkeit ein, wobei sie auf die populären polarisierenden Deutungsmuster von Aktivität und Passivität verweist: *„Der alte Mensch – von wenigen Ausnahmen abgesehen – tut nichts mehr. Er ist durch eine Hexis, nicht durch eine Praxis definiert. Die Zeit treibt ihn einem Ziel entgegen – dem Tod –, das nicht sein Ziel ist, das nicht durch einen Plan gesetzt ist. Deshalb erscheint er den aktiven Menschen als eine 'fremde Art', in der sie sich nicht wiedererkennen.“*²¹

Bemerkenswert ist die zweifache Darstellung von Aktivität – einerseits als ein erstrebenswerter Zustand, andererseits als ein probates Instrument, um diesen Zustand zu erreichen bzw. zu bewahren. Aktivität wird – sowohl in fachlichen als auch in populären Diskursen – unter dieser doppelten Perspektive erörtert. Im Folgenden sollen zur Veranschaulichung des verbreiteten Aktivierungsparadigmas einige Beispiele aus den untersuchten Ratgeberquellen aufgeführt werden:

Der Bestseller *Grau ist bunt* des ehemaligen Bremer Bürgermeisters Henning Scherf kann als ein Musterbeispiel der Aktivierungsliteratur betrachtet werden. Die heutigen Alten sind nach Ansicht Scherfs im Vergleich zu früheren Generationen durch die beträchtlichen Fortschritte des Gesundheitswesens in ihrer Lebenserwartung und Lebensqualität

¹⁹ Vgl. Beck 1986.

²⁰ Schroeter 2009: 362.

²¹ Beauvoir 1988: 185.

begünstigt, was Leistung und Aktivität und damit bürgerschaftliches Engagement auch im fortgeschrittenen Alter möglich machen würde. Dem Schreckensbild der überflüssigen, gebrechlichen Alten setzt Scherf das Bild der aktiven, d.h. der produktiven Alten gegenüber, die in Familie und Gesellschaft wichtige Aufgaben übernehmen könnten: *„Ich gehe jetzt stramm auf die siebzig zu – aber ich fühle mich alles andere als alt. Ich erlebe derzeit eine Phase voller Lebenslust, mit regem Interesse an Neuem und großer Freude über Herausforderungen.“*²² Scherfs Altersbild ist erheblich leistungsorientiert. Beispiele dafür ziehen sich durch das gesamte Buch.²³ Das gewinnorientierte Narrativ zunehmender Lebenszeit ist in seinen Ausführungen stark gekoppelt an Erzählungen eines aktiven, leistungsorientierten Alter(n)s: *„Durch unsere längere Lebenserwartung bei guter Gesundheit hat sich eine neue Lebensspanne zwischen das mittlere und das hohe Alter geschoben. Wir sind die jungen Alten – und so wollen wir auch leben! Wir ziehen mit sechzig noch in eine WG. Wir laufen mit siebzig noch Marathon. Wir beraten mit achtzig noch Firmen im Ausland. Wir probieren aus, was noch geht. Und es geht noch einiges.“*²⁴ Scherf zufolge sollte das Alter nicht als Phase des Rückzugs im Sinne des klassischen Ruhestands betrachtet werden, sondern als Möglichkeit der Selbstverwirklichung: *„Der klassische Ruhestand hat ausgedient. Menschen, die sich nur noch bei besonderen Anlässen sehen lassen und sich ansonsten zu Hause verkriechen – diese Art, das Alter zu leben ist passé. Es ist nicht erstrebenswert, nichts um die Ohren zu haben, morgens aufzustehen und nicht zu wissen, was der Tag bringen wird. Wenn mich der Beruf nicht mehr prägt, ist es wichtig, dass ich in mein Leben Struktur bringe, dass ich mir überlege, was ich mit dieser Zeit anstelle, die mir geschenkt ist.“*²⁵ Scherf spricht in diesem Zusammenhang auch vom „Nutzwert der Alten“.²⁶

Eine andere erfolgreiche und beispielhafte Monographie der Aktivierungsliteratur wurde vor einigen Jahren von der Stiftung Warentest herausgegeben. Die Autorinnen Ingrid Füller und Sabine Keller propagieren darin ebenfalls ein positives, leistungsorientiertes Bild des Alter(n)s. Partizipation und Aktivität werden als zentrale Handlungsstrategien eines erfolgreichen Alterns in mannigfaltigen Kontexten beschrieben: *„Während man früher glaubte, ab 50 müsse man sich auch körperlich langsam zur Ruhe setzen, weiß man es heute besser.“*²⁷ Dabei wird körperliche und geistige Aktivität als probates Mittel des Leistungserhalts und der Prävention altersbedingter Krankheiten gehandelt: *„Wer sich in mittleren Jahren richtig ernährt, körperlich und geistig aktiv bleibt und dafür sorgt, daß auch Erholung und Entspannung nicht zu kurz kommen, beugt Krankheit vor und schafft wichtige Voraussetzungen für ein gute Lebensqualität im Alter.“*²⁸ Den Autorinnen zufolge ist es für Aktivierungsmaßnahmen niemals zu spät – selbst Hochbetagte würden dadurch ihr Leistungspotenzial erhöhen können: *„Untersuchungen zeigen, daß sogar 90jährige durch ein Krafttraining ihre körperliche Leistungen deutlich steigern können.“*²⁹ Grundsätzlich ist auch dieser Veröffentlichung des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus', dass die Optionalität eines weitgehenden Leistungserhalts bis ins hohe Alter in Aussicht gestellt wird: *„Altern ist keine Krankheit – das kann nicht oft genug gesagt werden. Denn entgegen der landläufigen Meinung sind die meisten Menschen auch in fortgeschrittenem*

²² Scherf 2006: 23.

²³ Vgl. etwa Scherf 2006: 23f, 29ff, 50f, 83, 90ff.

²⁴ Scherf 2006: 23f.

²⁵ Vgl. Scherf 2006: 30.

²⁶ Scherf 2006: 55.

²⁷ Füller/Keller 1999: 40.

²⁸ Füller/Keller 1999: 25.

²⁹ Füller/Keller 1999: 45.

Als dritte dem Aktivierungsparadigma anhängende Ratgebermonographie sei an dieser Stelle auf den Bestseller *Ich lebe weiter selbstbestimmt* von Liselotte Vogel hingewiesen. Dem negativen Bild des überflüssigen, leistungsschwachen Greises wird auch hier das positive Bild des aktiven und kompetenten Alten gegenübergestellt, der sich bis weit in die Phase der Hochaltigkeit seine Produktivität und Leistungsfähigkeit erhält. Liselotte Vogel beschreibt das aktive Alter unter anderem am Beispiel ihres Gatten, dem ehemaligen SPD-Bundespolitiker Hans-Jochen Vogel: „Sicherlich ist für uns der Gedanke mit dem Abstellgleis auch deshalb so abwegig, weil wir durch die Arbeit meines Mannes immer noch mitten im Leben stehen. Wir nehmen aktiv teil an dem, was auf der Welt geschieht. Denn für meinen Mann hat sich so gut wie gar nichts verändert, er sitzt hier in seinem Zimmer immer noch viele Stunden täglich an seinem Schreibtisch. Verkehrstechnisch ist er bestens vernetzt und seine Reisen bewältigt er gut. Da wir nicht die Stadt gewechselt haben, sind unsere sozialen Kontakte erhalten geblieben, und für mich ergeben sich noch die neuen Möglichkeiten hier im Haus.“³¹ Eng verbunden mit den Handlungsanweisungen eines aktiven Alter(n)s ist der Imperativ des lebenslangen Lernens. Er findet sich auch in Vogels Monographie: „Da war einiges, was ich mir fest vorgenommen hatte: zum Beispiel die Englisch-Konversation, darauf hatte ich mich schon gefreut. Dann habe ich unter den zahlreichen bewegungstherapeutischen Angeboten verschiedenes ausprobiert und mache inzwischen regelmäßig Yoga, was mir ungeheuer guttut. Ein wenig später habe ich mich dazu überreden lassen, im Chor mitzusingen, obwohl meine Stimme ziemlich heiser klingt.“³²

Auch die untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur heben überwiegend auf Empowerment und Aktivierung ab. Im Folgenden sollen einige Beispiele aus den untersuchten Zeitschriften zur Veranschaulichung angeführt werden. Dabei wird sich allerdings auf die Periodika *Apotheken Umschau* und *Senioren Ratgeber* beschränkt, um so die Fülle diesbezüglichen Quellenmaterials ein wenig einzuschränken. Allerdings weisen auch die übrigen Zeitschriften des zentralen Quellenkorpus vorrangig Artikel und Meldungen auf, die dem beschriebenen Aktivierungsparadigma anhängen.³³ So finden die mit Aktivität und Leistungsfähigkeit assoziierten 'jungen Alten' in der Zeitschrift *Apotheken Umschau* erstmals im Oktober 1991 ausdrückliche Erwähnung: „Wußten Sie's schon? Die jungen Alten sind da!“³⁴ Mit Verweis auf die ansteigende Lebenserwartung macht die *Apotheken Umschau* im Dezember 1999 darauf aufmerksam, dass die beste Vorsorge für ein langes und gesundes Leben in der Aktivierung von Körper und Geist bestehen würde: „Alt werden, jung bleiben. Wie alt werde ich wohl? Das hat sich jeder schon mal gefragt. Werden es 70, 80, gar 100 Jahre? Die Chancen auf ein langes Leben werden immer besser. Damit Sie aber auch möglichst lange gesund bleiben, sollten Sie frühzeitig aktiv werden. Die besten Tips, wie Sie das schaffen können.“³⁵ Körperliche und geistige Aktivierung wird in der Aktivierungsliteratur des Pro-Aging als geeignetes Mittel gegen eine Vielzahl altersassoziierter Erkrankungen gehandelt. Zum 'Vorsorgespektrum' gehören beispielsweise auch Demenzen (vgl. 7.2.2.2 e). So heißt es etwa im November 2003 in der *Apotheken Umschau* mit ausdrücklichem Verweis auf fachwissenschaftliches

³⁰ Füller/Keller 1999: 305.

³¹ Vogel 2009: 132.

³² Vogel 2009: 37.

³³ Siehe dazu die Auflistung im Anhang unter I.1.2.1.

³⁴ AU 10-1991 B (33).

³⁵ AU 12-1999 A (10).

Expertenwissen: „*Wer rastet, der rostet, so warnt der Volksmund die Faulen und Trägen. Und offenbar hat er Recht. Das lassen die Ergebnisse einer amerikanischen Studie vermuten, in welcher der Einfluss von Freizeitaktivitäten [...] auf die geistige Fitness älterer Menschen untersucht wurde. Die Schlussfolgerung der Forscher: Je häufiger die Personen aktiv sind, desto niedriger ist ihr Risiko an Demenz zu erkranken.*“³⁶

Aber auch weniger dramatische körperliche und geistige Abbauprozesse können nach Auffassung der Autorinnen und Autoren der Aktivierungsliteratur durch entsprechende Maßnahmen verzögert oder sogar ganz aufgehalten werden. Es sei in diesem Zusammenhang auf die umfangreiche Gruppe der Anti-Aging-Ratgebermonographien verwiesen.³⁷ Auch in den Periodika der Altersratgeberliteratur finden sich zahlreiche Diskursfragmente des Anti-Aging – etwa in der *Apotheken Umschau* im Mai 2005: „*Alt werden, jung bleiben. Anti-Aging. Um auch jenseits der Lebensmitte fit zu sein und gut auszusehen, müssen Sie aktiv werden. Unsere Tipps lassen Ihre biologische Uhr langsamer ticken.*“³⁸ Nicht allein im Kontext des Anti-Aging und hinsichtlich der Prophylaxe altersassoziierter Erkrankungen findet sich der Verweis auf körperliche und geistige Aktivierung. *Apotheken Umschau* und *Senioren Ratgeber* schalten während des Untersuchungszeitraums von 1990 bis 2009 eine Vielzahl von Artikeln und Meldungen, die körperliche und geistige Aktivierung als geeignetes Mittel im Kampf gegen ein ganzes Spektrum altersbedingter Abbauprozesse sowie den damit in Zusammenhang gebrachten Problemlagen sozialer Vereinsamung und Unselbstständigkeit anpreisen.³⁹ Die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* greift Aktivierung und Empowerment in ihren Heftausgaben wiederholt als Titelthema auf – ein weiterer Hinweis auf die Signifikanz und Popularität der Thematik.⁴⁰ Dabei wird neben körperlicher und geistiger Aktivierung zum Erhalt der individuellen Gesundheit auch hier die Dimension gesellschaftlicher Partizipation berührt, etwa durch die Aufforderung zu bürgerschaftlichem Engagement und Ehrenamt.

Eng mit dem Aktivierungsparadigma verbunden ist der Aufruf zu Eigeninitiative und Eigenverantwortung des Individuums. In der *Apotheken Umschau* heißt es beispielsweise im Oktober 1993: „*Mit voller Kraft ins Alter. Der Abstand zum Kalenderjahr fällt um so günstiger aus, je aktiver, wacher und lebensbejahender man sein Dasein gestaltet. Wer mit voller Kraft ins Alter gehen möchte, muß etwas dafür tun.*“⁴¹ Und das *Barmer Magazin* titelt im März 2006 mit Verweis auf biomedizinisches Expertenwissen: „*Der Geist formt*

³⁶ AU 11-2003 B (53). Vgl. auch AU 10-2009 A (56).

³⁷ Vgl. etwa Berben 2005; Karg 2003; Strunz 2003.

³⁸ AU 05-2005 B (10).

³⁹ Als unvollständige Auswahl vgl. etwa AU 10-1992 B (10); AU 01-1993 A (39); AU 11-1993 A (39); AU 10-1994 B (04); AU 10-1994 B (05); AU 05-1995 A (58); AU 10-1995 B (04); AU 01-1998 B (54); AU 10-1998 B (67); AU 11-1998 A (62); AU 03-2000 B (64); AU 06-2000 A (74); AU 08-2000 A (48); AU 09-2000 A (50); AU 09-2000 A (60); AU 12-2000 B (16); AU 04-2001 B (20); AU 11-2001 B (78); AU 04-2002 A (03); AU 09-2003 B (44); AU 10-2003 A (45); AU 11-2003 A (02); AU 01-2004 B (24); AU 02-2004 B (46); AU 03-2004 B (37); AU 07-2004 B (46); AU 03-2005 B (76); AU 08-2005 A (56); AU 09-2006 A (32); AU 03-2007 B (68); AU 04-2007 A (22); AU 05-2007 A (05); AU 08-2007 A (22); AU 11-2007 B (32); AU 01-2008 B (69); AU 07-2008 B (69); AU 08-2008 A (09); AU 08-2008 A (66); AU 09-2008 A (10); AU 09-2008 B (77); AU 10-2008 A (88); AU 02-2009 A (45); AU 02-2009 B (43); SR 05-1994 (58); SR 01-1996 (28); SR 09-1996 (04); SR 06-1998 (04); SR 01-2000 (50); SR 07-2000 (62); SR 09-2000 (62); SR 09-2000 (72); SR 10-2000 (64); SR 11-2000 (82); SR 01-2001 (66); SR 12-2003 (08); SR 02-2004 (52); SR 06-2004 (06); 01-2005 (03); SR 01-2005 (16); SR 08-2005 (03); SR 12-2005 (72); SR 01-2006 (60); SR 03-2006 (60); SR 05-2006 (54); SR 01-2008 (03); SR 04-2008 (84); SR 06-2008 (54); SR 10-2008 (90); SR 11-2008 (68); SR 12-2008 (85); SR 08-2009 (06); SR 11-2009 (62).

⁴⁰ Vgl. etwa SR 01-2005: „*Aktiv leben. Alter als Chance*“; SR 08-2005: „*Lust auf Neues. Lebenslang lernen*“; SR 09-2006: „*Fit im Kopf bleiben. Warum lernen nie aufhört*“; SR 06-2009: „*Aktiv leben. So kommen Sie in Bewegung*“; SR 09-2009: „*Aktiv, fit, mobil. Das neue Bild vom Alter*“.

⁴¹ AU 10-1993 B (02).

den Körper – und der Körper formt den Geist. Prof. Wildor Hollmann, Deutsche Sporthochschule in Köln. Prof. Hollmann selbst lebt, was er lehrt: Er ist körperlich und geistig aktiv und so ein lebendiger Beweis, dass man auch im hohen Alter fit sein kann, wenn man sich fordert.“⁴² Etwa ein Jahr später erscheint in einer Artikelüberschrift im selben Magazin der explizite, das heißt hier: der wörtliche Verweis auf Eigen- bzw. Selbstverantwortung: „Fit bis ins hohe Alter! Auf die Signale des Körpers, aktiv sein und gesund bleiben: 'Selbstverantwortung'.“⁴³

Unselbstständigkeit und Abhängigkeit infolge altersbedingter körperlicher und geistiger Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit wird im Umkehrschluss in den entsprechenden Literaturen als äußerst problematisch und identitätsschwächend beschrieben (vgl. 7.2.1.2 c + 7.2.2.2 c). Der Appell zu eigenverantwortlicher Aktivierung zum Zwecke einer Prävention altersbedingter körperlicher und geistiger Abbauprozesse wird in einigen Ratgeber texts auch unter sozial- und gesundheitspolitischen Aspekten verhandelt – im Falle des *Barmer Magazins* beispielsweise im Rahmen eines gestaffelten versicherungstechnischen Beitragskonzeptes. Im März 2003 liest man dort: „Das BARMER-AktivGuthaben. Deutschlands größte Krankenkasse führt ab sofort ein individuelles Mehrwert- und Beitragskonzept ein – das BARMER-AktivGuthaben. Davon profitiert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Geldbeutel.“⁴⁴ Der Jenaer Soziologe Stephan Lessenich spricht im Hinblick auf die häufige Betonung von Eigeninitiative und Eigenverantwortung von einem neuen 'Moraldiskurs des Alter(n)s': „Seit einiger Zeit nun wä hnen wir uns in den westlichen Wohlfahrtsgesellschaften zurückversetzt in die Zeiten vorwohlfahrtsstaatlicher Regulierung sozialer Probleme, erleben wir die Rückkehr der Moral und moralisierender Diskurse in die Sozialpolitik demokratisch-kapitalistischer Wohlfahrtsstaaten. War es zunächst das (bis dato) soziale Risiko der Arbeitslosigkeit, das in vorwohlfahrtsstaatlichen Kategorien von 'Schuld' und 'Verantwortung' gerahmt und darüber vermittelt in seinen Ursachen wie seinen Folgen zunehmend individualisiert wurde, so vollzieht sich in der jüngsten Vergangenheit ein strukturähnlicher Prozess auch bezogen auf Fragen der sozialen Absicherung bzw. individuellen Gestaltung des Altersrisikos; es ist dieser neue Moraldiskurs des Alter(n)s, der im Mittelpunkt der folgenden Überlegungen stehen soll.“⁴⁵

Die Rede von eigenverantwortlicher Aktivierung und Empowerment erweist sich als der hegemoniale Diskurs der Gegenwart – nicht zuletzt auch im Zusammenhang von Alter und Altern. Auch wenn diese Tendenz in den vergangenen Jahrzehnten stark an Bedeutung zugenommen hat, ist zu konstatieren, dass bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Altersratgebermonographien geschrieben wurden, welche Aktivität – und damit verbunden – gesellschaftliches Engagement sowie lebenslanges Lernen in den Mittelpunkt ihrer Ausführungen und Handlungsanweisungen gestellt haben. Der Kasseler Altersforscher Gerd Göckenjan schreibt dazu: „Die kleine Zahl von Alternsratgebern der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickeln keine Gegenpositionen zur Leistungsethik, sondern bewegen sich innerhalb dieser. Der Trost und die Ermunterungen, die die regelmäßig alten Autoren zu geben haben, werden aus dem Argument gezogen, dass Alte nicht aus der Leistungsgesellschaft ausgeschlossen seien; sie könnten nicht nur teilhaben, sie müssten es aus eigenem Interesse.“⁴⁶ Als Beispiel sei an dieser Stelle auf zwei

⁴² BA 03-2006 (18).

⁴³ BA 04-2007 (46).

⁴⁴ BA 03-2005 (08).

⁴⁵ Lessenich 2009: 280.

⁴⁶ Göckenjan 2009: 247.

entsprechende Ratgebermonographien hingewiesen: Dora Rappard schreibt in ihrem 1923 erstmals erschienenen Buch *Frohes Alter: „Nicht aufhören! Solange wie möglich weitermachen! [...] Irgendeine Arbeit, die uns bindet und in einer gewissen Zucht hält, sollten wir immer zu haben suchen.“*⁴⁷ Dabei käme der 'Liebestätigkeit', wie die christliche Autorin den Bereich der sozialen Arbeit bezeichnet, eine besondere Rolle zu. Wilhelm Spohr ist Verfasser der Monographie *Glorie des Alters. Ein frohes Manifest*. In diesem Ratgeber von 1940 richtet sich der Autor gegen negative und defizitorientierte Altersbilder und fordert ein 'tätiges Leben' bis zum Tod: „[...] eine Neigung pflegen, basteln, gärtnern, sammeln, studieren, wofür die öffentlichen Bibliotheken Schätze bieten, Neues aufnehmen, sich bewußt in ein höheres Dasein rücken.“⁴⁸

Bemerkenswert ist überdies die häufige Verwendung bestimmter Wendungen und Begriffskomposita in den untersuchten Ratgeberliteraturen im Zusammenhang von Aktivierung und Empowerment. Diese beziehen sich einerseits auf die Bezeichnung der Gruppe aktiver und leistungsfähiger alter Menschen: Neue Wortschöpfungen sowie die häufige Verwendung von Anglizismen verweisen dabei auf gemeinhin mit der Jugend assoziierte Werte – beispielsweise Modernität, Spontaneität, Aufgeschlossenheit gegenüber allem Neuen sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und -bereitschaft: 'Neue Alte, Junge Alte, Action Ager, Golden Ager, Silver Surfer, Elder statesmen' etc. – um hier nur eine unvollständige Auswahl zu nennen.⁴⁹ Andererseits findet sich in den Literaturen eine große Anzahl redundanter, einem Sprichwort nachgebildeter Elemente, welche die Notwendigkeit eines aktiven Lebensstils für ein gutes, das heißt in diesem Zusammenhang: ein gesundes und leistungsfähiges Leben im (hohen) Alter hervorheben. Hierbei wird zumeist lebensweltlich argumentiert, denn das Sprichwort legitimiert sich seinem Wesen nach aus tradiertem Erfahrungswissen.⁵⁰

So wird in den Quellen immer wieder die Wendung 'Alt werden – jung bleiben' verwendet, um der Möglichkeit biologischer Plastizität durch Techniken der körperlichen und geistigen Aktivierung Ausdruck zu verleihen. In der *Apotheken Umschau* heißt es beispielsweise im Dezember 1999: „Alt werden, jung bleiben [...]. Damit Sie aber auch möglichst lange gesund bleiben, sollten Sie frühzeitig aktiv werden. Die besten Tips, wie Sie das schaffen können.“⁵¹ Eine weitere, in den Literaturen im Zusammenhang mit dem Aktivierungsparadigma oftmals auszumachende Wendung lautet 'Wer rastet, der rostet'. So schreibt etwa die *Apotheken Umschau* im November 2003: „Freizeitaktivität hält auch geistig fit [...]. Wer rastet, der rostet, so warnt der Volksmund die Faulen und Trägen.“⁵² Und das *Barmer Magazin* titelt im April 1993: „Wer nicht rastet, rostet nicht [...]. Denn: 'Wer rastet, der rostet.'“⁵³ Im Rahmen der Narrative des Aktivierungsparadigmas findet sich darüber hinaus häufig die Wendung 'Man ist so jung, wie man sich fühlt'. Auch hier ist der Aufruf zu einen aktiven Lebensstil zentrale Handlungsanweisung. Mit Verweis auf gerontologisches Expertenwissen schreibt beispielsweise das *Barmer Magazin* im April 2003: „Ich bin so jung, wie ich mich fühle [...]. Selbst Hochbetagte profitieren noch von körperlichem Training, wie Untersuchungen an 87- bis 96-jährigen Männern zeigten [...]. Andreas Kruse, Professor für Altersforschung an der Universität Heidelberg, macht

⁴⁷ Rappard 1970: 23ff.

⁴⁸ Spohr 1940: 21.

⁴⁹ Vgl. etwa AU 10-1991 B (33).

⁵⁰ Zum Themenkomplex von Sprichwort und Redensart vgl. Mieder 2010; Röhrich 2009; Simrock 2011.

⁵¹ AU 12-1999 A (10).

⁵² AU 11-2003 B (53).

⁵³ BA 04-1993 (20).

*derartige Effekte allerdings von der Persönlichkeit abhängig und betont die Bedeutung des Handelns [...]. Also, springen sie doch ab und zu über Ihren Schatten und tun Sie Dinge, die sich in Ihrem Alter angeblich 'nicht mehr gehören'.*⁵⁴ Die in den Periodika der Altersratgeberliteratur geschaltete Produktwerbung hebt ebenfalls vorrangig auf Narrative der Aktivierung und des Empowerments ab.⁵⁵ Auch hier finden sich nicht selten die oben aufgeführten Wendungen und Begriffskomposita – etwa wenn es in der Reklame zu einer Hautcreme im Lifestyle-Magazin *Lenz* im Juli 2006 heißt: *„Meine Haut sieht jetzt so jung aus, wie ich mich fühle.“*⁵⁶

Den aufgeführten Beispielen aus den Quellen der Aktivierungsliteratur gemeinsam ist ihre grundlegende Ausrichtung auf Narrative der Leistung, der Kompetenz und des Empowerments. Dies geschieht auf zweierlei Weise – einerseits durch die 'Installation' eines aktivitäts- und leistungsbetonten Altersbildes mittels der Beschreibung alter und hochaltriger Akteure, der Herausstellung ihrer Fähigkeiten, Leistungen und Kompetenzen, andererseits durch die Hervorhebung von körperlicher und geistiger Aktivität als zentrale Handlungsanweisung zur Realisierung eines solchen Idealbildes.

Die Jenaer Soziologen Silke van Dyk und Stephan Lessenich verwenden im Zusammenhang mit dem Aktivierungs-Theorems erfolgreichen Alterns den Begriff der 'jungen Alten'. Als einen wesentlichen gesellschaftlichen Kontextfaktor betrachten sie den seit *„[...] Mitte der 1990er Jahre initiierte[n] und seither sich beschleunigt vollziehende[n] 'aktivierende[n]' Umbau des deutschen Sozialstaates [...].“*⁵⁷ Den Autoren zufolge gibt die *„[...] Rede von der Aktivierung in der bundesdeutschen Sozialpolitik spätestens seit der von Seiten ihrer politischen Protagonisten zur größten Sozialreform in der Nachkriegsgeschichte erklärten 'Agenda 2010' den Ton an. Die Aktivierungsformel vom 'Fördern und Fordern' zunächst Leitlinie der mit dem Namen des damaligen VW-Personalvorstands Peter Hartz verbundenen Arbeitsmarktreformen, hat sich mittlerweile auch in anderen Bereichen des deutschen Sozialstaats als regulative Idee sozialpolitischen Handelns durchgesetzt – unter anderem auch mit Blick auf die Regulierung des höheren Lebensalters.“*⁵⁸

Wissenschaftliche Legitimation erhält das Aktivierungsparadigma erfolgreichen Alter(n)s durch diesbezügliche Fach- und Spezialdiskurse der Gerontologie, die insbesondere seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts an Bedeutung gewinnen und mittlerweile auch die populären Diskurse zum aktiven Alter(n) beeinflussen.⁵⁹ Denn die Wissenschaft trägt zur *„sozialen Konstruktion der Wirklichkeit“* bei, wie der US-amerikanische Soziologe Peter Berger und sein deutscher Kollege Thomas Luckmann treffend formulieren (vgl. 6.3.1).⁶⁰ Der US-amerikanische Gerontologe Robert J. Havighurst kann als ein bedeutender wissenschaftlicher Urheber des Aktivierungs-Theorems erfolgreichen Alterns betrachtet werden.⁶¹ Die Ablehnung des Disengagement-Theorems⁶² ist in diesem Zusammenhang

⁵⁴ BA 04-1993 (30f).

⁵⁵ Zum Altersbild in der Werbung vgl. etwa Enslin 2004; Femers 2007; Kaup 1997; Kühne 2005; Locke 2008; Röhr-Sendlmeier/Ueing 2004.

⁵⁶ L 07-2006 (2f).

⁵⁷ Dyk/Lessenich 2009: 23.

⁵⁸ Dyk/Lessenich 2009: 23.

⁵⁹ Zur Historie des Aktivierungs-Theorems vgl. auch Göckenjan 2009; Schroeter 2009: 363-367.

⁶⁰ Berger/Luckmann 1966, 2009.

⁶¹ Havighurst 1961.

⁶² Zur Disengagement-Theorie vgl. Cumming/Henry 1961.

von konstituierender Bedeutung.⁶³ Für den deutschsprachigen Raum gilt der Gerontologe Rudolf Tartler als ein wichtiger Initiator des Aktivierungs-Theorems.⁶⁴ Die deutsche Psychogerontologin Ursula M. Lehr sorgte nicht zuletzt durch ihre Ministertätigkeit für dessen Verbreitung und Popularität in der gesellschaftspolitischen Landschaft der Bundesrepublik Deutschland. Auch bei Lehr findet sich die oben beschriebene populäre Verknüpfung von Aktivierung und Eigenverantwortung: *„Jeder einzelne hat alles zu tun, um möglichst gesund und kompetent alt zu werden. Damit erhöht er nicht nur seine eigene Lebensqualität im Alter, sondern auch die seiner Angehörigen, seiner Familie – und spart letztendlich der Gesellschaft Kosten.“*⁶⁵ Der einflussreiche Heidelberger Gerontologe Andreas Kruse präferiert ebenfalls das Aktivierungstheorem erfolgreichen Alterns in zahlreichen Schriften – darüber hinaus auch im Zusammenhang seiner leitenden Position in den Altenberichtskommissionen der Bundesregierung. Kruse vertritt allerdings eine äußerst differenzierte Sicht auf das aktive Alter(n), welche auch Aspekte von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit berücksichtigt und einbezieht.⁶⁶ Mittlerweile findet sich Empowerment und Aktivierungs-Theorem erfolgreichen Alter(n)s bis in die letzte Hinterbank des Wissenschaftsbetriebes.⁶⁷ Die Münchner Soziologin und Altersforscherin Irmhild Saake betont zu recht dessen gesamtgesellschaftliche Bedeutung: *„Daß auch alte Menschen 'in ihrer Art vollkommne Geschöpfe' sind, hat die moderne Auseinandersetzung mit dem Thema Alter in jeder Hinsicht bestätigt. Fernsehen, Ratgeberliteratur und auch Alternsforschung rufen alte Menschen zu mehr Selbstbewußtsein auf angesichts von Potentialen und Ressourcen, die das Alter mit sich bringe.“*⁶⁸

Klaus Schroeter weist indes kritisch darauf hin, dass das Aktivierungsparadigma als hegemoniales Leitbild der gerontologischen Forschung nicht infrage zu stellen ist ohne sich des Verdachts der Unprofessionalität auszusetzen. Empowerment und Aktivierungs-Theorem seien zum allgemeinen und unhinterfragbaren Credo der Gegenwart geworden: *„Der Zusammenhang von Aktivität und Wohlbefinden im Alter gilt heute als so zwingend und unstrittig, dass seine Infragestellung in gerontologischen Kreisen schnell dem Verdacht der mangelnden Professionalität ausgesetzt ist. Vor diesem Hintergrund hat sich das Leitbild eines aktiven und produktiven Alter(n)s zum allgemeinen Credo des (sozial)gerontologischen Feldes entwickelt, ohne dass deshalb von einer klaren Konzeptbestimmung die Rede sein könnte.“*⁶⁹

Das gerontologisch legitimierte und gesellschaftlich mittlerweile vorherrschende Idealbild des aktiven Alter(n)s geht von einer weitgehenden biologischen Plastizität des Alterungsprozesses aus: Durch entsprechendes körperliches und geistiges Training ließen sich die gemeinhin mit dem Alter(n) assoziierten Abbauprozesse verzögern bzw. abschwächen. Diese Auffassung erweist sich indes als ambivalent in ihrer Konsequenz für das Individuum: Einerseits wirkt sie emanzipatorisch – und zwar insofern, als dass defizitfokussierenden Sichtweisen auf das Alter(n) generell widersprochen wird. Das Narrativ vom aktiven Alter(n) betont vielmehr Kompetenzen und Optionen, welche die überkommenen defizitorientierten Rezeptionsmuster eines vermeintlich unweigerlich mit

⁶³ Vgl. dazu etwa Havighurst/Munnichs/Neugarten/Thomae 1969; Havighurst/Neugarten/Tobin 1998.

⁶⁴ Vgl. Tartler 1961.

⁶⁵ Lehr 2003a: 5. Vgl. ferner Lehr 2003b, 2005, 2008.

⁶⁶ Vgl. Kruse 2005, 2006.

⁶⁷ Vgl. etwa Schwitzer 2006; Ziegelmann/Lippke 2004.

⁶⁸ Saake 1998: 11.

⁶⁹ Schroeter 2009: 361.

dem Altern verbundenen Abbauprozesses und einer damit einhergehenden Entwertung des betroffenen Individuums grundsätzlich von der Hand weisen. So argumentieren zumindest weite Teile der Gerontologie. Aktivierung wird als Möglichkeit der Bekämpfung negativer Altersbilder propagiert.⁷⁰ Andererseits wirkt das Aktivierungsparadigma als der vorherrschende Diskurs der Gegenwart normierend und dadurch nicht zuletzt auch disziplinierend. Denn Individuen, welche dem Idealbild des aktiven und leistungsorientierten Alter(n) nicht entsprechen können oder wollen, machen sich grundsätzlich der Trägheit und – im sozialen und versorgungstechnischen Kontext – des Parasitismus verdächtig. Hinsichtlich der untersuchten Altersratgeberliteraturen steht dafür beispielsweise der bereits oben zitierte Artikel aus der *Apotheken Umschau*: „*Wer rastet, der rostet, so warnt der Volksmund die Faulen und Trägen.*“⁷¹

Auf dem normativen Charakter des Aktivierungsparadigmas vor dem Hintergrund vermeintlicher Emanzipation zum Zwecke der Prävention verweisen auch Dyk und Lessenich, wenn sie schreiben: „*Aktivierung bzw. Reaktivierung, das sozialpolitische Gebot der Stunde, macht – einmal initiiert – vor kaum einer sozialstaatlichen vergesellschafteten Teilpopulation mehr halt. Sozialpolitik wird als Verwirklichung eines individuellen Rechts auf Aktivität reformuliert – eines Rechts, von dem die Menschen allerdings auch aktiv Gebrauch zu machen haben. Mit der Durchsetzung aktivierender Sozialpolitik nimmt das Prinzip selbstregulativer Prävention – über den engeren Bereich gesundheitlicher Vorsorge – zunehmend normativen Charakter an.*“⁷² Prävention wird damit zum 'moralischen Imperativ', zu einer Forderung der Gesellschaft an den Einzelnen.⁷³ Denn das Narrativ des aktiven Alter(n)s argumentiert auf der Grundlage eines 'Win-Win-Theorems', demzufolge Aktivierung und Empowerment einerseits dem Individuum zu einem guten Leben im Sinne eines Erhalts der Leistungsfähigkeit und Gesundheit verhelfen würde, und dass darüber hinaus Aktivierung und Empowerment in dieser Weise auch der Gesellschaft angesichts des demografischen Wandels zugutekäme, etwa indem Gesundheitsrisiken und altersassoziierte Erkrankungen reduziert und mittels bürgerschaftlichem Engagement⁷⁴ gesellschaftliche Partizipation geübt würde.⁷⁵ 'Alter(n) verpflichtet'⁷⁶ dieser Lesart zufolge. Das Individuum trägt nicht allein für sich selbst Verantwortung, sondern auch für Gesellschaft und Gemeinwesen.

Die jungen bzw. neuen Alten geraten dieserart „[...] in das Visier des aktivierenden Wohlfahrtsstaates [...]“, wie es die Gießener Politikwissenschaftlerin Diana Auth treffend ausdrückt.⁷⁷ Bilder bzw. Narrative des aktiven Alter(n)s werden von der Politik genutzt, um vorhandene Potenziale und Ressourcen bestmöglich zu nutzen. In diesem Zusammenhang kann von einer sozialpolitischen Instrumentalisierung des aktiven Alter(n)s gesprochen werden: „*Im Rahmen der aktivierenden Sozialpolitik steht daher die wohlfahrtsstaatliche Nutzung der Potenziale der so genannten 'neuen Alten' auf der Tagesordnung*“⁷⁸ Die Instrumentalisierung des aktiven Alter(n)s durch Politik und Wirtschaft wurde indes bereits von Simone de Beauvoir als problematisch angemahnt. Das Narrativ des aktiven Alter(n)s betrachtet die Philosophin in Anbetracht des

⁷⁰ Vgl. etwa Belwe 2008; Kleinemaß 2007; Walker/Taylor 1993.

⁷¹ AU 11-2003 B (53). Vgl. auch AU 10-2009 A (56).

⁷² Dyk/Lessenich 2009: 24.

⁷³ Vgl. Bröckling 2004: 214.

⁷⁴ Zum bürgerschaftlichen Engagement Älterer vgl. etwa Zeman 2000, 2009, 2010a+b.

⁷⁵ Zur sozialpolitischen Instrumentalisierung vgl. die Beiträge des Sammelbandes Dyk/Lessenich 2009.

⁷⁶ Lessenich 2009: 285.

⁷⁷ Auth 2009: 296.

⁷⁸ Auth 2009: 296.

unweigerlich voranschreitenden Alterungsprozesses als bedenkliche Selbsttäuschung: *„Diese bequeme Selbsttäuschung sanktionieren die Wirtschaft und die Gesetzgebung, wenn sie darüber klagen, welche Last die Nicht-Aktiven für die Aktiven darstellen: als ob diese nicht selber künftige Nicht-Aktive wären und als ob sie nicht ihre eigene Zukunft sicherten, indem sie die Sorge für die alten Menschen gesetzlich verankerten.“*⁷⁹

Die Wechselbeziehung zwischen gerontologischer Theoriebildung und Altensozialpolitik ist augenscheinlich. Die US-amerikanischen Sozialwissenschaftler und Gerontologen Carol L. Estes, James H. Swan und Leonore E. Gerard verweisen auf den Zusammenhang von Wissenschaft und Sozialpolitik, wenn sie schreiben: *„Viele [...] sozialpolitische Maßnahmen im Bereich der Altenpolitik werden von Theorien unterstützt und legitimiert, die über lange Zeit hinweg die gerontologische Forschung und Ausbildung [...] dominiert haben.“*⁸⁰ Hinsichtlich des hegemonialen Aktivierungsparadigmas und des damit in Zusammenhang stehenden vielfach geäußerten 'Win-Win-Theorems' erfolgreichen Alterns sprechen Dyk und Lessenich von einem allgemeinen 'Chor der Affirmation'⁸¹, der gesamtgesellschaftlich – nicht zuletzt in den Reihen der institutionalisierten deutschen Gerontologie – auszumachen sei: *„Das sein Aktivitätspotenzial maximierende alternde Individuum erscheint hier rundum als ein Gewinn: für das Individuum und dessen Lebensqualität selbst ebenso wie für das von der millionenfachen Nutzung dieses Potenzials profitierende gesellschaftliche Gemeinwesen [...]. Dezidiert (ideologie)kritische Stimmen, die die Frage nach den der Entwicklung zugrunde liegenden Interessen aufwerfen – wie sie im Kontext der Entdeckung der 'neuen Alten' deutlich zu vernehmen waren – sind kaum zu finden [...]. Diese Affirmation und die kaum gebremste Euphorie über die Aktivierung des jungen Alters als win-win-Situation haben zu einer weitgehenden – auch und gerade wissenschaftlichen – Entproblematisierung des Phänomens geführt.“*⁸²

Die Jenaer Soziologen sehen im populären Aktivierungsparadigma den *„[...] Ausgangs- und Fluchtpunkt einer (sozial)politischen Steuerung der 'alternden Gesellschaft'“*⁸³ Der 'junge Alte' als Akteur des Aktivitäts-Theorems erweist sich Dyk und Lessenich zufolge als eine *„[...] Sozialfigur, die den Ist- und Soll-Zustand jener Lebensphase repräsentiert, die wert- und stilprägend sein wird für das soziale Leben der Zukunft. Schon heute wird den 'jungen Alten' zusehends eine Leitfunktion für den Übergang in die demographisch gewandelte Gesellschaft zugewiesen: gesund und gebildet, initiativ und innovativ, sollen sie – und gerade sie – einen sozial wie ökonomisch produktiven Weg aus der 'Alterskrise' weisen.“*⁸⁴

Kritik am Aktivierungsparadigma und seinem Einfluss auf die Altensozialpolitik kommt indes aus den Reihen der sogenannten 'kritischen Gerontologie', die – genuin anglophon – im deutschsprachigen Raum bisher wenig Verbreitung gefunden hat.⁸⁵ Die kanadische Soziologin Debbie L. Rudman etwa vertritt in einem Aufsatz die These, dass die Thematisierung des Altseins und des Altwerdens zunehmend durch eine neoliberale Denkweise beeinflusst und bestimmt werde. Die Wissenschaftlerin stützt ihre Aussage auf

⁷⁹ Beauvoir 1988: 6f.

⁸⁰ Estes/Swan/Gerard 2009: 54.

⁸¹ Dyk/Lessenich 2009: 36.

⁸² Dyk/Lessenich 2009: 36f.

⁸³ Dyk/Lessenich 2009: 405.

⁸⁴ Dyk/Lessenich 2009: 405.

⁸⁵ Vgl. zu dieser Aussage etwa Dyk/Lessenich 2009: 37. Um diesen Mangel zu beheben, haben die Jenaer Soziologen einen Sammelband mit Übersetzungen der diesbezüglichen angelsächsischen Literatur herausgegeben. Vgl. Dyk/Lessenich 2009.

eine Diskursanalyse von 138 thematisch einschlägigen Zeitungsartikeln aus dem *Toronto Star*, der auflagenstärksten Tageszeitung Kanadas. Die untersuchten Artikel sind in den Jahren 1999 und 2000 erschienen und wurden entweder von Journalisten des *Toronto Star* verfasst oder kamen von Presseagenturen. Rudman zeigt, dass unter dem Einfluss neoliberaler Ideologie ein neues Bild vom Alter entstanden ist: „*The discursive construction of retirement in policy, academic and media texts has shifted from the representation of social isolation, structured dependency, lack of roles and passivity, to a portrayal of later life as a time of opportunity, continued productivity, self-fulfilment and self-reliance.*“⁸⁶ Die im öffentlich-politischen Diskurs verbreitete Erwartung an ein aktives, erfolgreiches, produktives Altern sei mit neoliberalen politischen Zielen verknüpft: „*Changes in the discursive construction of retirement and 'retirees', as well as the broader shift towards 'positive ageing', have been linked with the decline of the welfare state and the rise of neo-liberalism.*“⁸⁷

Die britischen Soziologen Mike Featherstone und Mike Hepworth stehen dem Aktivierungsparadigma erfolgreichen Alter(n)s ebenfalls kritisch gegenüber. Die Autoren skizzieren die Entwicklung des britischen Ratgebermagazins *Retirement Choice* in den Jahren zwischen 1972 und 1984. Ihr Augenmerk liegt dabei auf der sich wandelnden Darstellung des Ruhestands und des Alters. Sie zeigen, wie im Laufe der Jahre ein immer stärker konsumorientiertes Bild des Ruhestands vermittelt wurde. Auch hier zeigt sich die Differenzierung zwischen dem 'jungen Alter' und dem 'alten Alter': „*Magazines like Choice are targeted at the 'young old'; they rarely depict the 'old-old' associations between 'deep old age, terminal illness and death.*“⁸⁸ Die Pointe des Aufsatzes liegt in der These, dass die Bemühungen von gerontologischer, politischer und unternehmerischer Seite, ein positives, aktives, konsumorientiertes Bild des Alters zu zeichnen, eine altersdiskriminierende Wirkung hat: Das Ende des Lebens wird gleichsam in das vierte Lebensalter abgeschoben und taucht in der massenmedialen Aufbereitung des Alterns nicht mehr auf.

Ähnlich sehen es Dyk und Lessenich, wenn sie auf die Verlagerung negativer Altersattribute vom dritten auf das vierte Lebensalter hinweisen: „*Auffällig ist die Tendenz, dass mit der chronologischen Binnendifferenzierung des Alters aller Unschärfen zum Trotz eine Verlagerung negativer Altersattribute auf das höhere Lebensalter zu konstatieren ist: Während junge Alte zunehmend als Subjekte und 'Ko-Produzenten' ihrer Lebensbedingungen – aber auch als Träger von Ressourcen – adressiert werden, verbleiben hochaltrige Menschen im Objektstatus als zu Pflegende, zu Betreuende, zu Versorgende [...]. Man könnte von einem 'Fahrstuhleffekt' ganz besonderer Art sprechen, werden die klassischen, defizitorientierten Altersattribute doch einfach im Lebenslauf nach 'oben' verschoben.*“⁸⁹

Kritik am hegemonialen Aktivitätsparadigma – diesem gesamtgesellschaftlich zelebrierten 'duty to be well' gutgelaunter, durchtrainierter 'Action Ager' – äußert sich nicht allein in den fachwissenschaftlichen Reihen der kritischen Gerontologie und vergleichbaren akademischen Kreisen: auch in den untersuchten populären Altersratgeberliteraturen findet sie sich bisweilen – sofern diese dem 'Caducity-Typus' des Pro-Aging zuzurechnen sind. So übt etwa der bekannte Benediktinerpater, Lebensberater und Ratgeberautor

⁸⁶ Rudman 2006: 183.

⁸⁷ Rudman 2006: 185. Vgl. auch Amann/Felder/Ehgartner 2010.

⁸⁸ Featherstone/Hepworth 1995: 44.

⁸⁹ Dyk/Lessenich 2009: 26.

Anselm Grün in seinem Bestseller *Die hohe Kunst des Älterwerdens* expressis verbis Kritik am – wie er ihn nennt – „gerontologischen Aktivitätsrummel unserer Tage“,⁹⁰ dem er Schweigen und Rückzug als zentrale Handlungsanweisung eines geeigneten Umgangs mit dem Alter(n) gegenüber stellt.

Auch Richard Alpert übt in seinem vom Disengagement-Theorem durchdrungenen Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* dezidiert Kritik am populären Leistungs- und Aktivitätsparadigma. Ihm zufolge existieren gegenwärtig zwei hoffnungslose Alternativen im Umgang mit dem Alter: „[...] den Bauch einziehen, die Brust herauszustrecken und unsere Muskeln zu stählen, um einen Anschein von Jugend zu wahren; oder uns als traurige Versager geschlagen zu geben und uns wie Außenseiter, Opfer oder Narren zu fühlen.“⁹¹ Dabei betont Alpert ausdrücklich die besondere Rolle, die der Sozialisation bei der Vermittlung hegemonialer Diskurse zukäme: „Während wir altern, ahmen wir nach, was man uns über das Verhalten alter Menschen beigebracht hat. Das Ego möchte uns zu der Annahme verleiten, unser Wert wäre jetzt geringer als in unserer Jugend, obwohl es eher umgekehrt ist.“⁹² Dem Aktivierungsparadigma gibt der Autor einen unmissverständlich abschlägigen Bescheid. Alpert ruft stattdessen zu Rückzug und Loslassen von den Idealen der Leistungsgesellschaft auf und fordert seine Leser zur Suche nach geeigneteren Wahrnehmungs- und damit verbundenen Umgangsweisen mit dem Alter(n): „Es ist von äußerster Wichtigkeit, dass wir eine Alternative im Umgang mit unserem Alter finden, bevor wir uns selbst in einer solchen Sackgasse wiederfinden.“⁹³

Als abschließendes Quellenbeispiel einer entschieden ablehnenden Haltung gegenüber dem populären Leistungs- und Aktivitätsparadigma sei an dieser Stelle auf die Altersratgebermonographie *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* des Soziologen Peter Gross verwiesen. Gemeinsam mit seiner Ko-Autorin, der Journalistin Karin Fagetti, spricht Gross von einer Transformation des Jugendwahns in einen Alterswahn: „Zwar lassen sich inzwischen Omas auf Surfbrettern, Opas in knappen Shorts zu Reklamezwecken ablichten. Dabei geht es oft nicht um Produkte für die Alten, sondern um solche für die Jugend, die Alten schmackhaft gemacht werden sollen. Es geht um Prada für 50+, um Ferien auf Ibiza. Um 'Trimm-dich-auf-jung'-Produkte.“⁹⁴ Den Autoren zufolge würden traditionell jugendliche Attribute – etwa Aktivität, Sportlichkeit, körperliche Schönheit etc. – auf die Alten übertragen werden. Die Autoren üben Kritik an dieser, von ihnen als reine Marketingstrategie gedeuteten Darstellung des Alters und der Alten. Sie betrachten dieses Altersbild als 'schamlos' und plädieren dafür, dass genannte Attribute der Jugend vorbehalten sein sollten: „Aus Jugendwahn entsteht derzeit mehr und mehr ein jugendlich verpackter Alterswahn. Viel Zeit und Geld dienen dem Konservieren von Jugendlichkeit. Eine alternde Generation, die einst lauthals den Alten ihre Privilegien nehmen wollte und nun durch 'Trimm dich auf jung' versucht, der Jugend ihre Vorrechte zu nehmen, gewinnt nicht an Frische, sondern erntet Spott.“⁹⁵ Allerdings lehnen Gross und Fagetti Aktivität im Sinne einer erfüllenden und sinnvollen Beschäftigung jenseits der Rentengrenze nicht kategorisch ab – was im Übrigen auch für die Autorinnen und Autoren der übrigen untersuchten

⁹⁰ Grün 2008: 130.

⁹¹ Alpert 2001: 26.

⁹² Alpert 2001: 47.

⁹³ Alpert 2001: 65.

⁹⁴ Gross/Fagetti 2008: 58.

⁹⁵ Gross/Fagetti 2008: 180.

Altersratgeberliteraturen des Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' gilt: *„Die wahre Frage lautet doch, ob man im Unruhestand sinnvolle Aufgaben findet, die über das alltägliche Leben und die Routinen des Tages hinausweisen [...]. Nicht nur annehmen und loslassen lernen muss die Devise sein, sondern dazulernen, Neues lernen; lernen, diese neue Lebensphase sinnvoll auszufüllen, und nicht, sie zu verträdeln, zu verjubeln oder im Spaß zu ertrinken.“*⁹⁶ Einen unhinterfragten, zum Selbstzweck verkommenen Leistungs- und Aktivierungsdruck lehnen sie allerdings zugunsten der Handlungsanweisung von Altersannahme, Disengagement und Loslassen explizit ab.

Der Themenkomplex des aktiven Alter(n)s ist augenscheinlich ein weites Feld, welches in wissenschaftlichen und populären Diskursen zunehmend an Bedeutung gewinnt. Das gilt nicht zuletzt für den Bereich der Altersratgeberliteratur, wie oben aufgezeigt werden konnte. Indes geht es in der vorliegenden Arbeit, wie in der Fragestellung ausdrücklich dargelegt wurde (vgl. 1.2), in erster Linie um Bilder bzw. Darstellungs- und Bewertungsweisen von Vulnerabilität, Multimorbidität und Endlichkeit in der Altersratgeberliteratur der Gegenwart. Narrative des aktiven Alter(n)s werden aus diesem Grund ausschließlich in Bezugnahme auf diese spezielle Thematik erörtert (vgl. 7.2 + 7.3). Denn das aktive Alter(n) sowie die mit ihm verbundenen Bilder und Darstellungsweisen werden in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen als Positivfolie zum gebrechlichen und hinfälligen Alter(n) verwendet oder aber kritisiert, wie in den folgenden Teilkapiteln deutlich gemacht werden soll. Die populären Darstellungsweisen des Alter(n)s in den untersuchten Altersratgeberliteraturen nehmen mehrheitlich Bezug auf das hegemoniale Aktivierungsparadigma, sei es affirmativ (Anti-Aging, Pro-Aging vom 'Capacity-Typus') oder ablehnend (Pro-Aging vom 'Caducity-Typus').

Der vorliegende Textabschnitt hatte die Aufgabe, einleitend die Popularität und hegemoniale Wirkkraft des Aktivierungs-Theorems erfolgreichen Alter(n)s in der Ratgeberliteratur in ihren Grundzügen aufzuzeigen.⁹⁷ Die Narrative des aktiven Alter(n)s werden in den folgenden Abschnitten (vgl. 7.2 + 7.3) in Bezugnahme zu populären Darstellungsweisen von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit, wie sie sich in den untersuchten Altersratgeberliteraturen finden, vertiefend erörtert und gedeutet.

7.2 Das gebrechliche hohe Alter – Narrative von Multimorbidität und Vulnerabilität: Verfall oder Vollendung?

Nachdem im vorangegangenen Teilkapitel die Grundmuster der Darstellungsweisen des aktiven hohen Alters in den untersuchten Quellen beschrieben wurden (vgl. 7.1), wird in den nun folgenden Teilkapiteln die zentrale Thematik der vorliegenden Arbeit – die Rezeption von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit in den Altersratgeberliteraturen der Gegenwart – vertiefend erörtert (7.2 + 7.3).

Während das dritte Lebensalter in den Quellen zumeist unter der Perspektive anhaltender Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft beschrieben wird, verweisen die Textfragmente, welche das vierte Lebensalter zum Thema haben, insbesondere auf Aspekte von Leistungsverfall und damit verbundener abnehmender Selbstständigkeit.

⁹⁶ Gross/Fagetti 2008: 77f.

⁹⁷ Die zentrale Ausrichtung der vorliegenden Arbeit auf Darstellungsweisen und Bilder von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit verweist auf weiteren Forschungsbedarf hinsichtlich des aktiven Alter(n)s in der Altersratgeberliteratur der Gegenwart.

Offenkundig greift das Ideal des aktiven und leistungsfähigen Alters mittlerweile zunehmend vom dritten auch auf das vierte Lebensalter über (vgl. 6.2 + 7.1), allerdings überwiegen bei der Beschreibung des hohen Alters Narrative des körperlichen und geistigen Niedergangs, der entsprechend der diskursiven Ausrichtung des jeweiligen Ratgebertextes (vgl. 6.2) indes unterschiedlich bewertet wird.

Dieser Sachverhalt gründet sich in der Begriffsbestimmung des hohen Alters als der letzten Phase des menschlichen Lebenslaufs: Hochaltrigkeit definiert sich – wie oben ausführlich beschrieben (vgl. 4.1) – chronologisch, demografisch und funktionsbezogen, wobei Multimorbidität, Vulnerabilität sowie Endlichkeit als besondere Merkmale des hohen Alters betrachtet werden können. Die in den Altersratgeberliteraturen auszumachenden Narrative von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit bieten folglich die Möglichkeit einer vertieften Untersuchung der populären Rezeption des unweigerlich mit dem Alterungsprozess verbundenen sukzessiven körperlichen und geistigen Niedergangs (vgl. 7.2.1 + 7.2.2), der in letzter Konsequenz im Tod des Individuums mündet (vgl. 7.3).

Die Narrative der Altersratgeberliteraturen beschreiben das gebrechliche hohe Alter zumeist als Negativfolie zum idealisierten aktiven hohen Alter, das es als Unterpfand eines guten Lebens mittels der angeratenen Strategien der Aktivierung und des Empowerment möglichst lange zu erhalten bzw. zu bewahren gelte. Allerdings existieren auch Rezeptionsmuster, welche die mit dem vierten Lebensalter verbundenen Aspekte von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit grundlegend positiv bewerten, den hegemonialen Diskursen der Aktivierung ablehnend gegenüberstehen und stattdessen Annahme und Loslassen als probate Handlungsanweisungen anbieten.

Bemerkenswert ist eine in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen zu verzeichnende auffällige Dichotomie in der Darstellung von Körper und Geist: Die Narrative der Quellen unterscheiden entsprechend der in den westlich-abendländischen Gesellschaften verbreiteten und historisch gewachsenen Auffassung einer grundsätzlichen Dualität von Geist und Materie (vgl. 6.2) zwischen alterndem Körper auf der einen und alterndem Geist auf der anderen Seite. Diesem aus den Quellen hervorgehenden elementaren Darstellungsmuster wird in der folgenden Analyse der Rezeption von altersbedingter Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit Rechnung getragen, indem die Grundstruktur des vorliegenden Teilkapitels sich ebenfalls an diesem dualen Muster ausrichtet. Der erste Teil behandelt dementsprechend jene Narrative, die sich in den Quellen im Zusammenhang von körperlicher Gebrechlichkeit finden lassen (7.2.1). Im zweiten Teil wird demgegenüber auf die Dimension des gebrechlichen Geistes – vorrangig am Beispiel von Altersdemenzen – eingegangen (7.2.2):

- Der gebrechliche Leib: Körperliche Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit – Narrative der Ratgeberliteratur zwischen Unheilsverkündung und Zuversicht (7.2.1).
- Der gebrechliche Geist: Demenz und Alzheimer – Kulturelle Perspektiven zwischen Verlust und Gewinn, Krankheit und natürlicher Gehirnalterung (7.2.2).

Eine weitere zweiteilige Gliederung, die bereits aus den Überschriften der beiden Unterkapitel hervorgeht, besteht in der Gegenüberstellung negativer (ablehnender) und positiver (affirmativer) Rezeptionsformen und dementsprechender Strukturelemente. So werden in den folgenden Teilkapiteln zu Gebrechlichkeit und Endlichkeit des hohen Alters (7.2.1 + 7.2.2 + 7.3) zuerst die negativen, sodann die positiven Thematisierungen

dargelegt. Dabei werden, wie im Methodenkapitel ausführlich beschrieben (vgl. 5.2), die defizitfokussierenden und gewinnorientierten Narrative mittels einzelner, im Rahmen der Analyse eruiert Strukturlemente behandelt und im besonderen Hinblick auf die ihnen jeweils zugrundeliegenden diskursiven Hintergrundkodierungen erörtert und ausgewertet. Bei den Strukturlementen handelt es sich um Aussagen und Thematisierungen zur Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit des hohen Alters, die sich bei der Auswertung des Quellenmaterials als besonders redundant erwiesen haben.

7.2.1 DER GEBRECHLICHE LEIB

Körperliche Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit – Narrative der Ratgeberliteratur zwischen Unheilsverkündung und Zuversicht

*„Da macht ein Hauch mich von Verfall erzittern.
Die Amsel klagt in den entlaubten Zweigen.
Es schwankt der rote Wein an rostigen Gittern,
Indes wie blasser Todesreigen
Um dunkle Brunnenränder, die verwittern,
Im Wind sich fröstelnd blaue Asten neigen.“⁹⁸*

Zunehmender körperlicher Verfall, Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und daraus resultierende Pflegebedürftigkeit – zumeist werden diese mit Hochaltrigkeit assoziierten Konkretisierungen von Multimorbidität und Vulnerabilität als Verlust und Schrecken beschrieben und gedeutet – in düsteren Farben der Melancholie und des unumwundenen Schreckens, wie er uns aus den oben zitierten Zeilen des noch jungen, nichtsdestotrotz lebensmüden österreichischen Expressionisten Georg Trakl anweht. Die Dimension körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit ist ein zentrales Thema in den Diskursen zur Hochaltrigkeit. Wie im Folgenden darzustellen ist, kommt es dabei vor dem Hintergrund verschiedener Hintergrundkodierungen allerdings zu ganz unterschiedlichen Ausdeutungen, Bewertungen und Handlungsanweisungen. Indes scheint die Redundanz des Themas in der Tatsache begründet zu liegen, wonach einem Ding, einer Sache, einer Empfindung gerade im Augenblick seiner/ihrer Auflösung besondere Bedeutung beigemessen wird. Bezogen auf das über die Merkmale Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit definierte hohe Alter handelt es sich dabei vor allem um Leib und Leben bzw. den gesunden, funktions- und leistungsfähigen Körper. Angesichts seines Verfalls rückt der Körper ins Zentrum des Bewusstseins – das wird nicht allein durch die Fülle der diesbezüglichen Berichterstattung in den untersuchten Ratgeberliteraturen deutlich sowie durch das verbreitete Klischee, demzufolge alte Leute ständig ihre Krankheiten und Gebrechen thematisieren würden – sondern auch in anderen, nicht unbedingt mit dem hohen Alter verbundenen Zusammenhängen. Um ein Beispiel aus einem ganz anderen Kontext zu bemühen, sei an dieser Stelle auf den Roman *Wolfsblut* des US-amerikanischen Schriftstellers Jack London verwiesen: *„Fast im nämlichen Augenblick aber schaute der Mann wie in einem Gesichte, wie diese feinfühlig, zartbesaiteten Finger von den weißen Zähnen der Wölfin zermalmt wurden. Nein! Nie zuvor hatte er seinen Leib so lieb gehabt wie jetzt, da er vielleicht nicht mehr lange ihm zugehören*

⁹⁸ *Verfall*. Georg Trakl 1913: 51.

Sowohl die Spezialdiskurse der Gerontologie, Medizin und Pflegewissenschaft als auch populäre, medial akkumulierte Diskurse beurteilen die mit dem hohen Alter verbundene körperliche Gebrechlichkeit überwiegend defizitär als eine Herausforderung für Individuum, Gesellschaft und Wissenschaft. Das gilt nicht zuletzt auch für die im Rahmen dieser Arbeit untersuchten Altersratgeberliteraturen (vgl. 7.2.1.2). Daneben existieren allerdings auch einige wenige Publikationen, die Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit unter der Perspektive von Zuversicht und Hoffnung, mitunter sogar als Sinnfenster, Entwicklungsmöglichkeit und Gewinn für den Betroffenen und seine Umwelt zeichnen (vgl. 7.2.1.3).

Neben der Thematik der Endlichkeit sind es insbesondere Vulnerabilität und Multimorbidität, über die das vierte Lebensalter definiert werden kann – und auch diese beiden Aspekte sind eng verknüpft mit Vergänglichkeit und Sterblichkeit (vgl. 7.3). Die dieser Arbeit zugrunde liegende Definition des hohen Alters (vgl. 4.1.4) verweist auf den Aspekt eines signifikanten körperlichen Leistungsverfalls infolge der mit Hochaltrigkeit assoziierten drei Dimensionen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit. Das vierte Lebensalter ist daher per definitionem eng mit der Thematik zunehmender Hilfsbedürftigkeit verbunden, die in letzter Konsequenz in umfänglicher Pflegebedürftigkeit mündet.

Im Vierten Altenbericht der Bundesregierung erörtert die Expertenkommission Chancen und Risiken des hohen Alters. In der zugehörigen Stellungnahme der Bundesregierung heißt es zur gesundheitlichen Situation Hochaltriger: *„Von besonderer Bedeutung dabei ist – wie der vorliegende Vierte Altenbericht ebenfalls zeigt –, dass durch die zu verzeichnende Verlängerung der Lebensdauer besonders in der letzten Lebensphase mit einer altersspezifischen Multimorbidität zu rechnen ist.“*¹⁰⁰ Eine auffällige Verknüpfung zwischen Hochaltrigkeit und Pflegebedürftigkeit zeigt sich in mannigfaltigen medialen Zusammenhängen, nicht zuletzt auch in den Diskursfragmenten der untersuchten Altersratgeberliteraturen. Zahlreiche Texte des Quellenkorpus thematisieren die Pflegebedürftigkeit des vierten Lebensalters, wobei neben praktischen Handlungsanweisungen zur alltäglichen Pflege und Versorgung der Gebrechlichen insbesondere auch Betreuungsmöglichkeiten und Wohnkonzepte diskutiert werden.¹⁰¹

Der in der Überschrift zu diesem Kapitel bereits angelegte Verweis auf den 'gebrechlichen Leib' ist indes als gliedernde Abgrenzung zum daran anschließenden Demenz-Kapitel zu betrachten, welches seinerseits den 'gebrechlichen Geist' in den Fokus nimmt (vgl. 7.2.2). Dementsprechend wird im Folgenden primär auf Aspekte altersassoziierter körperlicher Hinfälligkeit, Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit sowie auf die sachverwandte Thematik des Wohnens im Alter eingegangen werden. Allerdings ist diese Ausrichtung keineswegs als ausschließlich und zwingend, sondern vielmehr als gliedernd und ordnend zu betrachten. Bekanntermaßen ist die Trennung von Körper und Geist ein Ordnungsprinzip, das insbesondere in der westlich-okzidentalen Geistes- und Kulturgeschichte auf eine lange Tradition zurückweist.¹⁰² Die Unterteilung in Aspekte des

⁹⁹ London 2006: 27.

¹⁰⁰ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 20.

¹⁰¹ Siehe dazu das Quellenverzeichnis der Periodika und Monographien im Anhang unter I.

¹⁰² Ein ausgeprägter Antagonismus zwischen Körper/Materie und Geist/Seele findet sich etwa bei einflussreichen antiken Autoren wie Platon, den Vertretern des auf Plotin zurückgehenden Neuplatonismus, der mittelalterlichen

Geistigen und Körperlichen findet sich item im Rahmen der Altersratgeberliteratur, weshalb es sinnvoll erscheint, diese den Texten implizit und explizit zugrundeliegende Binarität auch auf die Disposition der Auswertung zu übertragen – nicht zuletzt deshalb, weil der Bereich des Geistig-Kognitiven mitunter andere Kategorien, Fremd- und Selbstbilder spiegelt, bespielt und reproduziert, als die vorrangig auf körperliche Gebrechlichkeit abzielenden Narrative des vorliegenden Kapitels.

Im Folgenden werden die wesentlichen Narrative und Dramaturgien des populären Hochaltrigkeitsdiskurses, wie er sich in den Quellen der untersuchten Ratgeberliteratur hinsichtlich körperlicher Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit findet, analysiert und mit den entsprechenden kulturellen Hintergrundkodierungen in Beziehung gesetzt. Konkret werden thematisch relevante Diskursfragmente aus den Monographien und Periodika der Altersratgeberliteratur isoliert und diskursanalytisch ausgewertet. Neben den Quellen des zentralen Quellenkorpus werden zu diesem Zweck auch ergänzende Quellen herangezogen, um auf diese Weise eine breitere und infolgedessen aussagekräftigere Quellenbasis zu schaffen (vgl. 5.1.2). Es handelt sich dabei in erster Linie um Spezifika der Pflege-, Wohn- und Versorgungsratgeberliteratur, des Weiteren um einschlägige Sachliteratur, etwa journalistisch-investigativer Provenienz.¹⁰³ Bei der Durchsicht des fünf Zeitschriften à zwanzig Jahrgänge umfassenden Periodika-Quellenkorpus konnten insgesamt 365 Artikel bzw. Meldungen zur Altenpflege sowie 205 Artikel bzw. Meldungen zum Wohnen im Alter für die vertiefende Analyse erhoben werden.¹⁰⁴

Apotheken Umschau: 96 (Altenpflege), 12 (Wohnen im Alter)
BAGSO-Nachrichten: 58 (Altenpflege), 102 (Wohnen im Alter)
Barmer-Magazin: 93 (Altenpflege), 0 (Wohnen im Alter)
Lenz / Plus Magazin: 29 (Altenpflege), 13 (Wohnen im Alter)
Senioren Ratgeber: 89 (Altenpflege), 78 (Wohnen im Alter)

Die Zeitschriften *Apotheken Umschau* und *Senioren Ratgeber* weisen im Erhebungszeitraum 1990 bis 2009 darüber hinaus insgesamt vier Heftausgaben auf, die sich schwerpunktmäßig mit den Themen Altenpflege und Wohnen im Alter auseinandersetzen.¹⁰⁵ Im Zuge einer allgemein zu beobachtenden Konjunktur und Ausdifferenzierung der Altersratgeberliteratur ist es in den vergangenen Jahren, namentlich seit der Jahrtausendwende, zu einem starken Anstieg der Spezifika gekommen. Zu den Themenfeldern Wohnen im Alter und Altenpflege existiert mittlerweile eine außerordentlich große Anzahl von Spezifika-Ratgebern (vgl. 6.1.1). Zusätzlich nehmen die entsprechenden Artikel und Meldungen in den Periodika der Altersratgeberliteratur über den Untersuchungszeitraum von 1990 bis 2009 stetig an Quantität und Umfang zu.

Scholastik und dem cartesianischen Dualismus in Folge von René Descartes. Zum 'Leib-Seele-Problem' vgl. auch Beckermann 2011.

¹⁰³ Vgl. etwa Adam-Jäckel 1997; Baumberger/Meienberg 2011; Behr/Brechmann/Voiß/Wallraffen-Dreisow 1997; Breitschdel 2005; Fussek/Loerzer 2007; Grabowski 1994; Heinisch 2008; Klie 1999; Lixenfeld 2008; Merz/Arana/Reins 2003; Mütze 2006; Schirmacher 2004; Schmidbauer 1992; Schützendorf 1997; Schützendorf/Wallrafen-Dreisow 1991; Streller-Holzner 1991.

¹⁰⁴ Siehe Anhang unter I.4.1. Bei den Artikeln handelt es sich allerdings um eine Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

¹⁰⁵ Vgl. AU 02-2009 B (Titelthema: „Pflege zu Hause. Entlastung für die Helfer.“); SR 11-2006 (Titelthema: „Hilfen für Helfer. Raus aus der Pflege-Falle!“); SR 10-2007 (Titelthema: „Sicher und gut betreut. Neues Wohnen im Alter.“); SR 01-2009 (Titelthema: „Besser wohnen. Die neuen Chancen fürs Alter.“).

Die nachfolgende Analyse der in den Quellen auszumachenden ambivalenten und polarisierenden Altersbilder orientiert sich in Aufbau und Gliederung am antiken Mythos der Pandora, der von dem Griechen Hesiod erstmals überliefert und seitdem von zahlreichen Autorinnen und Autoren aufgegriffen und weiterverarbeitet wurde.¹⁰⁶ Im Folgenden wird dargelegt, in welcher Weise dies geschehen ist:

Der Mythos der Pandora hat seit seiner ersten Niederschrift einen vielfachen Wandel erfahren.¹⁰⁷ Hesiod zufolge wurde Pandora auf Anweisung des Zeus von Hephaistos als schöne begehrenswerte Frau erschaffen, um die Menschen für den Feuerraub des Prometheus zu strafen.¹⁰⁸ Pandora war ein Geschenk an Epimetheus, Bruder des Prometheus. In Hesiods epischem Lehrgedicht *Werke und Tage* heißt es dazu: „Als nun der jäh, zwingende Trug vollführt war, sandte der Vater den berühmten Argostöter und raschen Boten der Götter mit dem Geschenk zu Epimetheus. Der aber bedachte nicht, was ihm Prometheus riet: nie ein Geschenk anzunehmen von Zeus, dem Olympier, sondern es wieder zurückzusenden, damit den Menschen ja kein Unheil geschehe! Er aber nahm es und merkte das Unheil erst, als er es hatte.“¹⁰⁹ Das Verhängnis vergegenständlicht sich bei Hesiod in der Gestalt eines großen, irdenen Vorratskruges, den Pandora öffnet und damit Leid, Unheil und Krankheiten über die von nun an alternde und sterbliche Menschheit bringt. Allein die Hoffnung bleibt den Menschen im Gefäß erhalten: „Vordem nämlich lebten die Stämme der Menschen auf Erden fern von Übeln, elender Mühsal und quälenden Leiden, die Menschen den Tod bringen (zu bald nämlich altern Menschen im Unglück). Das Weib aber hob mit den Händen den mächtigen Deckel vom Faß, ließ alles heraus und schuf der Menschheit leidvolle Schmerzen. Einzig die Hoffnung blieb dort drinnen im unzerstörbaren Haus unter dem Rand des Fasses und flog nicht heraus. Alles andere aber, verderbliche Übel in Unzahl, schweift bei den Menschen umher; voll ist ja die Erde von Plagen, voll das Meer, und Krankheiten befallen die Menschen bei Tag und andere nachts, von selbst, und bringen den Sterblichen Leiden, lautlos; denn Zeus, der Planende, nahm ihnen die Stimme. So ist es ganz unmöglich, dem Ratschluß des Zeus zu entinnen.“¹¹⁰ Der 'Vorratskrug' der Pandora wurde in der Renaissance durch einen Übersetzungsfehler des Erasmus von Rotterdam zur 'Büchse' der Pandora.¹¹¹ Trotz ihrer nachweislichen Ungenauigkeit hat sich die Wendung in populären und landläufigen Zusammenhängen bis in unsere Tage erhalten, weshalb im Folgenden ebenfalls von einer 'Büchse' die Rede sein soll.

Die Büchse der Pandora enthält der Überlieferung zufolge Krankheit, Siechtum und Gebrechen, gleichwohl indes auch deren (mögliche) Überwindung durch Hoffnung und Zuversicht. Für die nachstehenden Ausführungen zur Beschreibung und Bewertung von Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters sowie der daraus resultierenden Pflegebedürftigkeit wurde aus diesem Grund das eindrückliche Bild des zweifachen Inhalts der Büchse der Pandora gewählt: Im ersten Teil (Büchse der Pandora I, Kapitel 7.2.1.2) werden die negativen Rezeptionsmuster von Multimorbidität und Vulnerabilität als 'Narrative von Unheil und Leid' beschrieben, daran anschließend die differenzierten und bisweilen gewinnorientierten 'Narrative der Zuversicht' (Büchse der Pandora II, Kapitel

¹⁰⁶ Als unvollständige Auswahl vgl. etwa Babrios 1955. [*Das Fass des Zeus*, 1./2. Jh.]; Johann Wolfgang von Goethe 2010 [*Pandora*, 1807/1808]; Frank Wedekind 1989 [*Die Büchse der Pandora*, 1894]; Agatha Christie 2004 [*Die Büchse der Pandora*, 1929]; Bruno Latour 2002 [*Die Hoffnung der Pandora*, 1999].

¹⁰⁷ Zum Wandel des Mythos der Pandora vgl. Panofsky/Panofsky 1991; Renger/Musäus 2002.

¹⁰⁸ Vgl. Hesiod 1996: 9.

¹⁰⁹ Hesiod 1996: 9f.

¹¹⁰ Hesiod 1996: 10f. Zum Mythos der Pandora vgl. auch Hesiod 1999: 47ff.

¹¹¹ Vgl. Panofsky/Panofsky 1991: 17-38.

7.2.1.3). Die mythologische Anlehnung wird hier als Hilfskonstrukt und Ordnungskategorie verwendet, welche nicht mehr als die ausgeprägte Deutungspolarität ein und derselben Thematik zuzüglich ihrer kulturellen und historischen Dimension betonen soll. Mitnichten drücken sich darin religionsphilosophische bzw. altphilologische Spekulationen hinsichtlich der Deutung antiker Mythentexte aus.

Der Aufbau des vorliegenden Teilkapitels gliedert sich in vier einzelne Abschnitte: Einleitend wird zur Veranschaulichung der kulturellen Plastizität von Gebrechlichkeit, dieser mit der Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters verbundene Aspekt in seiner Dimension als kulturelle Kategorien dargestellt. Zu diesem Zweck werden polarisierende Lesarten zu körperlicher Gebrechlichkeit aus der europäischen und außereuropäischen Kulturgeschichte im Allgemeinen erörtert (7.2.1.1). Anschließend werden die verbreiteten defizitfokussierenden Deutungsmuster altersbedingter Hinfälligkeit und daraus resultierender Pflegebedürftigkeit, die sich durch die Betonung einer Verminderung von Selbstständigkeit und Selbstkontrolle auszeichnen und daraus einen Verlust von Autonomie und Würde ableiten, anhand der Ratgeberquellen beschrieben. Dies geschieht mittels sechs auffälliger Strukturelemente, die diskursanalytisch mit gesellschaftlichen, ideengeschichtlichen und soziokulturellen Entwicklungen in Beziehung gesetzt werden. Diese gegenwärtig vorherrschende negative Ausdeutung von Gebrechlichkeit wird in Anlehnung an den griechischen Mythos im Folgenden als 'Pandora-I-Narrativ' bezeichnet (7.2.1.2). An die Darstellung der defizitfokussierenden Lesarten von Gebrechlichkeit schließt sich die Beschreibung alternativer Diskurse an, die in oben erörterter Weise ebenfalls anhand von sechs bedeutenden Strukturelementen dargestellt und interpretiert werden. Hinfälligkeit und daraus resultierende Pflegebedürftigkeit werden in den entsprechenden Texten nicht defizitfokussierend als ausschließlicher Verlust, sondern unter der Perspektive von Zuversicht und Hoffnung, bisweilen sogar als Gewinn gewertet (7.2.1.3). Abschließend werden die Ergebnisse in ihren grundlegenden Strukturen und Inhalten in aller Kürze zusammenfassend dargestellt (7.2.1.4).

7.2.1.1 Hinfälligkeit als kulturelle Kategorie

Altersbedingte körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit wird meistens negativ erlebt und dargestellt: In historischen und ethnographischen Zusammenhängen überwiegen Narrative von Verlust und Leid, wenn die Vulnerabilität und Multimorbidität des Alters, namentlich des hohen Alters zur Sprache kommt. Allerdings ist auch körperliche Gebrechlichkeit, wie andere Merkmale des hohen Alters (vgl. 7.2.1, 7.2.2, 7.3), eingebunden in kulturelle Deutungsmuster und damit grundsätzlich in ihrer Interpretation und Rezeption wandelbar. Der Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann schreibt im Sechsten Altenbericht zur Wandelbarkeit von Altersbildern: *„Kulturelle Plastizität heißt folglich: Nicht einmal die Bezeichnung und die Kategorie 'Alter' sind notwendig in dem Sinne, dass sie universell, überall und zu allen Zeiten auftreten würden. Gleichwohl aber ist festzustellen, dass die allermeisten Kulturen bestimmte physiologische und soziale Erscheinungen und Vorgänge als Alter oder Altern bezeichnen und entsprechende Sicht- und Verhaltensweisen, Regeln und Normen entwickelt haben. Das geschieht in geschlechts-, gruppen- und sozialspezifisch differenzierter Weise.“*¹¹² Neben den zweifelsohne dominierenden defizitfokussierenden Deutungen existieren demzufolge auch

¹¹² Borscheid/Zimmermann 2010: 52.

solche, welche die Hinfälligkeit des Alters differenziert, mitunter sogar mit dem Verweis auf Gewinn und mögliche Erfüllungsgestalten thematisieren. Die kulturelle Plastizität des Alters ist auch in der Grenzerfahrung von Gebrechlichkeit und daraus resultierender Pflegebedürftigkeit grundsätzlich auszumachen.

Im Folgenden soll die kulturabhängige Wandelbarkeit der Ausdeutung von Gebrechlichkeit anhand historischer und ethnographischer Beispiele schlaglichtartig dargelegt und veranschaulicht werden, bevor in den anschließenden Abschnitten dieses Teilkapitels auf die konkreten Darstellungsformen und damit verbundenen Bewertungen von Hinfälligkeit in den Quellen eingegangen wird.

Hinsichtlich der Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters wird häufig zwischen dem fortgeschrittenem Alter, als einer Metapher für Lebenserfahrung und weisen Überblick, sowie dem gebrechlichen und hinfälligen Alter unterschieden. Rüstige Alte werden von der Gemeinschaft oft geachtet, die Gebrechlichen und Altersschwachen demgegenüber häufig missachtet und geschmäht. In dieser Divergenz ist bereits die gegenwärtig in wissenschaftlichen und populären Kontexten geläufige Unterscheidung zwischen einem dritten und einem viertem Lebensalter bzw. jungen und alten Alten angelegt (vgl. 4.1). Simone de Beauvoir äußert auf der Grundlage dieser Unterscheidung: *"Viele Gemeinschaften respektieren die alten Menschen, solange sie noch klar im Kopf und rüstig sind, entledigen sich ihrer jedoch, wenn sie hinfällig und kindisch werden."*¹¹³ Als Beispiel führt Beauvoir die südafrikanischen 'Khoikhoi' an. Da die Alten bereits alle Lebensphasen durchlaufen hätten, wären sie nach Auffassung dieser Gruppe dazu befähigt, den Übergangsriten (rites de passage) vorzustehen. Trotz des Respekts, den man den Alten gemäß des Senioritätsprinzips nicht zuletzt durch die Delegation von Macht und Einfluss entgegenbringe, verachte man sie jedoch, sobald sie altersschwach und hinfällig würden. Beauvoir nennt in diesem Zusammenhang die der Algonkinsprachgruppe zugehörigen nordamerikanischen 'Ojibwa' bzw. 'Anishinabe': *"Man bewundert die Langlebigkeit, solange sie von guter Gesundheit begleitet ist, und glaubt, daß man sie durch Tugend und Kräuter erringt. Wenn das hohe Alter und die Hinfälligkeit kommen, gibt es je nach der Familie große Unterschiede in der Behandlung; meistens aber werden die Alten vernachlässigt, und die Jungen stehlen ihnen sogar ihr Essen. Man glaubt, sie hätten ihre Zauberkraft verloren, und man fürchtet sie nicht mehr. Manchmal werden sie in einer Hütte abseits des Dorfes oder auf einer verlassenen Insel ausgesetzt. Wollte einer der Verwandten sie retten, so würde man ihn auslachen und daran hindern. Im allgemeinen zogen es die Alten vor, feierlich getötet zu werden. Man veranstaltete ein Fest, rauchte die Friedenspfeife, sang ein Totenlied, tanzte, sang wieder, und dann tötete der Sohn seinen Vater mit dem Tomahawk."*¹¹⁴

Beauvoir verweist auf die bei zahlreichen Ethnien belegte Praxis der Altentötung, die komplementär zum Begriff 'Infantizid' auch als 'Gerontozid' bezeichnet wird.¹¹⁵ Ihr zufolge liegt der Gerontozid in primitiven Gesellschaften in der Begrenztheit der zur Verfügung stehenden Ressourcen begründet. Reichtum und Kraft bedeuten Nutzen für die Gemeinschaft, folglich wird diesen Attributen Achtung gezollt. Hinfälligkeit und Siechtum hingegen werden zumeist mit Nutzlosigkeit in Verbindung gebracht, der mit Verachtung begegnet wird.¹¹⁶ Im Sechsten Altenbericht schreibt der Historiker Peter Borscheid dazu:

¹¹³ Beauvoir 1988: 45.

¹¹⁴ Beauvoir 1988: 46ff.

¹¹⁵ Zum Gerontozid vgl. auch Brogden 2001.

¹¹⁶ Beauvoir 1988: 44.

„Speziell die Arbeits- und Wohnverhältnisse der von Handarbeit lebenden Männer und Frauen prägten bereits in den mittleren Lebensjahren den menschlichen Körper und präsentierten das Alter als Krankheit, Verfall und unmittelbar bevorstehendes Ende. Aufgrund unterentwickelter oder fehlender technischer Hilfsmittel fielen die körperlichen Belastungen im Arbeits- und Alltagsleben im Vergleich zu heute weitaus höher aus, brauchten die Kräfte der Menschen frühzeitig auf und überforderten oftmals das Leistungsvermögen der Älteren. Die harten Arbeits- und Lebensbedingungen stigmatisierten das Alter als eine Lebensphase, als deren markantestes Merkmal ein rapider körperlicher Leistungsabfall oder gar Invalidität galt und die im Krankheitsfall mit dem baldigen Tod endete.“¹¹⁷

Die Schmähung des gebrechlichen Alters findet sich bereits bei Aristoteles.¹¹⁸ Im Gegensatz zu Platon ist Aristoteles der Auffassung, dass die Seele nicht reiner Intellekt ist, sie stehe vielmehr in Beziehung zum Körper. Der Mensch wird von Aristoteles als untrennbare Verbindung beider Aspekte betrachtet. Dementsprechend wirke sich die Gebrechlichkeit des Alters gleichermaßen auf Körper und Geist aus. In seiner Schrift *Rhetorik* schildert Aristoteles das mittlere, körperlich unbeeinträchtigte Alter als Idealzustand, das gebrechliche Alter und seine Akteure werden von dem Philosophen grundsätzlich negativ und defizitär dargestellt, auch in charakterlicher Hinsicht: *„Ferner sind sie böseartig [...]. Des weiteren sind sie knauserig [...]. Ferner sind sie feige [...]. Und am Leben hängen sie, besonders an dessen letztem Tag, weil Sehnsucht danach besteht, was nicht mehr da ist, und man danach am heftigsten verlangt, woran es nunmehr mangelt.“¹¹⁹* Auch die Bibel zeichnet das Alter mitunter leidvoll und düster: Für den Prediger Salomo etwa sind irdische Welt und menschliches Dasein 'eitel', das heißt: vergänglich, woraus er die in gewisser Weise epikureisch anmutende Handlungsanweisung ableitet, dass man sich seiner Vitalität und Gesundheit erfreuen solle, solange man ihrer noch habhaft sei. Man solle dabei allerdings das göttliche Gericht nicht vergessen und sich eingedenk des jenseitig verorteten Aufwiegens irdischer Taten stets eines gottgefälligen Lebens befleißigen: *„Denk an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe die bösen Tage kommen und die Jahre sich nahen, da du wirst sagen: 'Sie gefallen mir nicht'.“¹²⁰*

Die Schmähung des gebrechlichen Alters lässt sich in zahlreichen Zusammenhängen der Kulturgeschichte ausmachen, nicht zuletzt auch in den Narrativen populärer Erzähltraditionen, etwa in Sagen und Märchen. Alte, kranke, verunstaltete und verkrüppelte Menschen, namentlich Frauen, werden in den Volkserzählungen nicht selten als Träger bösen Zaubers betrachtet, welche den Einzelnen oder die Gruppe zu gefährden imstande sind. Im *Handwörterbuch des Deutschen Aberglaubens* heißt es dazu: *„Dem gesunden, strebenden Menschen ist alles Ungesunde und Verwelkende, Kranke und Krüppel und alte Weiber, auf die mit der Zeit der ganze Zauber herabsank, widerwärtig und unheimlich.“¹²¹* Der Alte, Sieche und Kranke befindet sich auf der Grenze zwischen Leben und Tod, gleichsam zwischen Zivilisation und Wildnis. Es sind in ihm die unheimlichen, mitunter unheilvollen Mächte des Jenseits und der Unterwelt zugegen, so die negative Lesart der dem gebrechlichen Alter zugeschriebenen Liminalität.

¹¹⁷ Borscheid/Zimmermann 2010: 43.

¹¹⁸ Vgl. Aristoteles 1999: 110-114.

¹¹⁹ Aristoteles 1999: 112f.

¹²⁰ AT 1985: 656 [Prediger (Kohélet) 12, 1].

¹²¹ Bächtold-Stäubli 2000, I: 346f.

Die sich der Agilität und Produktivität des dritten Lebensalters entziehende Multimorbidität und Vulnerabilität der letzten Lebensphase wird auch in weiten Teilen der (den populären Narrativen der Gegenwart legitimierend zur Seite stehenden (vgl. 6.3.1)) interdisziplinären Fach- und Expertendiskurse der Gerontologie defizitorientiert problematisiert. Nach Auffassung des einflussreichen Gerontologen und Psychologen Paul Baltes beispielsweise, offenbart sich im hohen Alter die 'biologische Unfertigkeit' des Menschen. Mit Verweis auf unausweichliche körperliche Verfallsprozesse zeichnet Baltes ein finsternes Bild des vierten Lebensalters: *„Den Januskopf des Älterwerdens offenbart ein Vergleich zwischen dem ‚Dritten‘ und dem ‚Vierten‘ Alter [...]. Die guten Nachrichten der Wissenschaft gelten vor allem für das Dritte Alter und dessen Potential oder Plastizität. Im Vierten Alter hingegen offenbart sich unbarmherzig die biologische Unfertigkeit des Menschen - und derzeit spricht wenig dafür, dass ein solch hohes Alter gemeinhin zu einem ‚Goldenen Alter‘ des Lebens werden könnte. So wie sie sich heute darstellt, wird die Zukunft des Vierten Alters unsere Gesellschaft vor schier unüberwindliche Probleme stellen - und das bedeutet eine Herausforderung für die Forschung.“*¹²² Und im Vierten Altenbericht heißt es in der Stellungnahme der Bundesregierung: *„Ausgehend von der bereits im Dritten Altenbericht getroffenen positiven Feststellung, dass es optimistische wissenschaftliche Aussagen gibt, die ein altersmäßiges Hinausschieben und somit eine Verkürzung dieser belasteten Lebensphase prognostizieren, in der mit schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu rechnen ist, müssen gerade die Anstrengungen vermehrt werden, die diesen positiven Trend unterstützen.“*¹²³ Multimorbidität und Vulnerabilität werden hier vor einem fachwissenschaftlich legitimierten und argumentierenden Diskurshintergrund als Schrecken dargestellt, als eine Herausforderung für Wissenschaft, Politik und Gesellschaft.

Auch wenn die negative Bewertung der mit dem Alter(n) verbundenen unweigerlichen Leistungsabnahme heute nicht so drastische Maßnahmen zeitigt wie beispielsweise in den ehemals zum Gerontozid neigenden Gesellschaften der Inuit, Tschuktschen, Hopi, Creek, Crow etc. – deren nacktes Überleben angesichts einer übermächtigen Natur bisweilen davon abhängen konnte –, sind Kalkulationen von Kosten und Nutzen in Bezug auf die Alten auch in unseren Tagen noch aktuell, etwa im Zusammenhang mit der gegenwärtig viel diskutierten Frage nach den Ressourcen und Kompetenzen des Alters, die grundsätzlich auch mit einer Polarisierung in der Bewertung der Alten verbunden ist: Auf der einen Seite stehen die idealisierten, jungen, rüstigen und aktiven Alten, die sich ehrenamtlich engagieren und sich in vielfacher Weise gesellschaftlich einbringen, wobei das medial gebetsmühlenartig akkumulierte Mantra des 'Glücks-noch-gebraucht-zu-werden' uns in mannigfaltiger Modulation (beispielsweise in den Kampagnen der Bundesregierung, ihrer Altenberichte sowie den Produktwerbungen der Aktivierungsindustrie) tönt (vgl. 7.1). Auf der anderen Seite stehen die geschmähten, gebrechlichen und inaktiven Alten, die ohne gesellschaftliche Beteiligung Renten kassieren, teure und aufwändige medizinische und pflegerische Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Konkret ist in diesen Zusammenhängen oft von Altenlast, Pflegenotstand und Rentencrash die Rede (vgl. 4.2.1 + 7.2.1.2 a).

Grundsätzlich argumentieren die defizitfokussierenden Rezeptionen unterschiedlicher Provenienz mit dem Verweis auf Verlust und Einschränkungen. Ein gutes Leben, auch und insbesondere im hohen Alter, ist ihnen zufolge nur vor dem Hintergrund eines – zugegebenermaßen verschiedentlich definierten – Mindestmaßes an körperlicher

¹²² Baltes 2009: 241.

¹²³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 20.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Die Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des Alters wird allerdings nicht überall und immer ausschließlich negativ bewertet. Neben den zweifelsohne vorherrschenden defizitfokussierenden Diskursen lassen sich auch solche ausmachen, deren Rezeption differenziert, mitunter sogar gewinnorientiert ausfällt. In den Argumentationsmustern dieser differenzierten und gewinnorientierten Erzählungen werden körperliche Gebrechen und allgemeiner altersbedingter Verfall nicht als erschreckende Abnormität vom vermeintlichen Normalzustand Gesundheit und Vitalität beschrieben, sondern als natürliche Erscheinung, als ein unausweichlicher und folglich natürlicher Prozess, der neben den durchaus vorhandenen Einschränkungen und Leiderfahrungen trotzdem – und nicht selten gerade deshalb – auch Entwicklungs- und Kompensationsoptionen für das Individuum bereithalte. Eine kurze schlaglichtartige Auswahl an Beispielen soll dies verdeutlichen.

Simone de Beauvoir bemerkt treffend, dass in Gesellschaften, der Erwachsene, indem er das Schicksal der hinfälligen Alten bestimmt, in gewisser Weise über seine eigene Zukunft entscheide, was durchaus zu einem positiven Bild des von Abbauprozessen begleiteten Alterns beitragen könne. Auch die Zuneigung den alten Eltern gegenüber lasse oft über die Gebrechlichkeiten des Alters hinwegsehen. Darüber hinaus flöße der Alte als Träger und Vermittler tradierten Wissens Achtung auch jenseits körperlicher Nutzungserwägungen ein.¹²⁴ Als zentral für die differenzierten und gewinnorientierten Wahrnehmungen von Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit erweisen sich Narrative der Kompensation körperlicher Defizite. Dies geschieht nicht zuletzt durch die positive Umdeutung der Liminalität von Alter, Krankheit und Siechtum. Die mit körperlichem Verfall verbundenen Grenzerfahrungen werden im positiven Narrativ nicht als persönlichkeitschwächender Schrecken betrachtet, sondern ganz im Gegenteil: als ein Unterpfand für den vertieften und damit persönlichkeitsstärkenden Einblick in das eigene Wesen und das Wesen der Welt.

Simone de Beauvoir beschreibt die positive Umdeutung des Liminalitäts-Narrativs im Hinblick auf traditionelle Gesellschaften folgendermaßen: *„Bei den Naturvölkern ist der Alte wirklich der andere mit der ganzen Doppelwertigkeit dieses Ausdrucks. Als andere wird die Frau in den männlichen Mythen gleichzeitig wie ein Idol und wie eine Närrin behandelt. Ebenso ist der Greis - aus anderen Gründen, auf andere Weise - in diesen Gesellschaften ein Untermensch und ein Übermensch. Gebrechlich, nutzlos, fungiert er auch als Mittler, Zauberer, Priester: er steht diesseits oder jenseits des Menschenloses und häufig beides zugleich.“*¹²⁵ Eng verbunden mit dem gewinnorientierten Liminalitäts-Narrativ ist folglich nicht zuletzt auch die Dimension des Numinosen: *„In einfachen Kulturen kommen alten Menschen oft spirituelle Aufgaben zu. Sie stehen in Kontakt mit den Geistern der Ahnen.“*¹²⁶ Körperliche Versehrtheit im Allgemeinen und gebrechliches Alter im Besonderen gilt bisweilen als Voraussetzung einer erfolgreichen und gesellschaftlich relevanten Mittlerposition zwischen den Welten, der diesseitigen und der jenseitigen. Neben den im Zusammenhang mit der kulturellen Plastizität kognitiver Beeinträchtigungen beschriebenen Zuschreibungen spirituell-religiöser Befähigung (vgl. 7.2.2.3 d), werden auch körperliche Gebrechen mitunter mit einer besonderen Ausprägung dieser Art in Beziehung gesetzt. Davon zeugt im christlichen Kontext beispielsweise die Vielzahl versehrter, behinderter und hinfälliger Persönlichkeiten, Seliger und Heiliger – etwa Hermann der Lahme, Pacificus von San Severino, Notburga von Hochhausen oder

¹²⁴ Vgl. Beauvoir 1988: 38.

¹²⁵ Beauvoir 1988: 73.

¹²⁶ Borscheid/Zimmermann 2010: 52.

Johannes von Dukla, um nur eine kleine Auswahl zu nennen.¹²⁷

Doch auch außerhalb spirituell-religiöser Kontexte wird mitunter von einer Kompensation körperlicher Defizite ausgegangen. Hinsichtlich des hohen Alters sind die säkular ausgerichteten positiven Zuschreibungen insbesondere die der Lebenserfahrung und daraus abgeleiteten Weisheit. So ist etwa der greise Nestor, der Herrscher von Pylos, zum Synonym für ein hohes Alter geworden, das auf der einen Seite mit körperlicher Gebrechlichkeit, auf der anderen Seite mit einem reichen Erfahrungsschatz und Altersweisheit gleichgesetzt wird.¹²⁸ In der *Ilias* des Homer heißt es über den 'tönenden Redner von Pylos': *„Ihm antwortete drauf der gerenische reisige Nestor: Atreus' Sohn, ja gerne verlangt ich selber noch jetzo der zu sein, wie ich einst den Held Ereuthalion hinwarf! Doch nicht alles zugleich verliehn ja die Götter den Menschen. War ich ein Jüngling vordem, so naht mir jetzo das Alter. Aber auch so begleitet ich die Reisigen noch und ermahne andre mit Rat und Worten; denn das ist die Ehre der Alten.“*¹²⁹ Körperlicher Hinfälligkeit wird in dieser Lesart mit dem Verweis auf eine Kompensation durch besondere Befähigungen des Geistes, der Wahrnehmung und damit verbunden: des Urteilsvermögens begegnet.

Der Kompensationsgedanke findet sich auch in Jacob Grimms, bereits in der Einleitung (vgl. 1.1.5) zitierten *Rede über das Alter*: *„die meisten ungeleugneten übel und gebrechen des alters treten dann als einzelangriffe vor, die mit allem gewinn einer glücklichen vertheidigung ganz oder theilweise abgeschlagen werden. gibt doch die natur keinen menschen so preis, dasz sie ihm alle mittel der gegenwehr alsbald entzöge und für erlittne einbusze nicht auch manigfache vergütung bereit hielte. nehmen wir die sinnlichen entbehrungen zum beispiel. man sagt im blinden verfeinert sich das gefühl nicht selten bis auf den grad, dasz er mit allen fingerspitzen gleichsam sehe; bei tauben leuten soll sich geschmack und geruch höher als sonst ausbilden und bei verwachsenen oder schon bei hinkenden mag der auf ihre innere gliederung durch das theilweise hemmnis ausgeübte druck wol in zusammenhang stehn mit einer angestregten und gestärkten geisteskraft, die sich häufig an ihnen gewahren lässt. jedes übel und leiden führt leicht im stillen irgend einen zu gute kommenden ersatz mit sich.“*¹³⁰

Die von Grimm dargelegte kompensationsfokussierende Wahrnehmung von Alter, Krankheit und Behinderung findet sich bis in die Gegenwart – beispielsweise in den populären Beschreibungen körperlich behinderter, nichtsdestotrotz als genial und begnadet dargestellten Akteure – etwa der an ALS erkrankte britische Physiker Stephen W. Hawking oder der seit seiner Kindheit erblindete italienische Startenor Andrea Bocelli, um nur zwei Beispiele aus sehr unterschiedlichen Bereichen zu nennen. Hinsichtlich des hohen Alters kommt es bei der Bewertung körperlicher Gebrechen in säkularen Zusammenhängen allerdings zumeist dann zu einer Abwertung, sobald neben dem Körper auch der Geist betroffen ist (vgl. 7.2.2.2).

Auch die Mehrzahl der gerontologischen Spezialdiskurse argumentieren bezüglich der mit dem Alter(n) verbundenen körperlichen Abbauprozesse mit Verweis auf Optionen der Kompensation. Alter und Altern wird von der Gerontologie als grundsätzlich formbar betrachtet. Gertrud M. Backes und Wolfgang Clemens verweisen in diesem

¹²⁷ Vgl. dazu etwa Gorys 2004.

¹²⁸ Gutsfeld/Schmitz 2003: 7. Vgl. auch Höffe 2009: 13.

¹²⁹ Homer 2004: 63.

¹³⁰ Grimm 1984: 304.

Zusammenhang auf die Optimierungsbestrebungen der Wissenschaft: „Darüber hinaus soll aber auch mit dem Wissen der Alterspsychologie in Abbauprozesse interveniert und die vorhandenen Kapazitätsreserven optimiert werden.“¹³¹ Als wegweisendes Beispiel für diesen Diskurs kann das deutsche Psychologen- und Gerontologenpaar Margret M. und Paul B. Baltes betrachtet werden, welches Ende der 1980er Jahre die bis heute einflussreiche These eines erfolgreichen Alters durch Techniken der Optimierung mittels Selektion und Kompensation entwickelte.¹³² Baltes und Baltes unterscheiden zwischen einem 'normalen' und einem 'pathologischen' Altern.¹³³ Letzteres werde durch Krankheiten bestimmt.

So schlaglichtartig und holzschnittartig die vorangegangenen Beispiele die verschiedenen Wahrnehmungen und Darstellungsweisen des gebrechlichen hohen Alters und seiner körperlichen Abbauprozesse auch veranschaulichen mögen, so genügen sie doch, um darzulegen, in welchem Umfang und Ausmaß die polarisierenden Rezeptionsmuster von kulturellen Hintergrundkodierungen und Kontexten abhängen.

7.2.1.2 'Büchse der Pandora I': Narrative von Unheil und Leid

*„Das Weib aber hob mit den Händen
den mächtigen Deckel vom Faß,
ließ alles heraus und schuf der
Menschheit leidvolle Schmerzen.“*¹³⁴

*"Endlich stand Ishtar vor Ereschkigal, doch kaum hatte sie die ersten Worte gesprochen, da fuhr diese auf sie los und befahl Namtar, ihrem Boten, ihre göttliche Schwester einzuschließen und mit sechzig Qualen zu quälen, Krankheit der Augen, Lähmung an Händen und Füßen, Krankheit des Herzens, Kopfwunden... kurz: Qualen über den ganzen Leib. Nun war Ishtar gefangen bei Ereschkigal in der Unterwelt."*¹³⁵ Der babylonische Mythos berichtet von der Reise der Fruchtbarkeitsgöttin in die Unterwelt. Die beschriebenen Leiden erinnern dabei an Altersgebrechen. Ganz offensichtlich ist die kulturell vorherrschende Beurteilung von körperlicher Versehrtheit, Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit – das gilt auch für die untersuchten Quellen – überwiegend negativ und defizitfokussierend orientiert. Der voranschreitende physische Verfall wird vorrangig als Übel und Verlust dargestellt, der Schmerzen verursacht, Handlungsspielräume einschränkt und leidvolle Abhängigkeiten evoziert.

Der Umgang mit dem altersbedingten körperlichen Leistungsverfall sowie den sich daraus ergebenden Verunsicherungslagen erweist sich erwartungsgemäß als ein zentrales Thema der Altersratgeberliteratur. Entsprechend der den jeweiligen Ratgebern zugrunde liegenden diskursiven Ausrichtungen werden in den Texten verschiedene Strategien angeraten und legitimiert (vgl. 6.2 + 6.3). Die Veröffentlichungen des Anti-Aging begreifen

¹³¹ Backes/Clemens 2008: 180f. Vgl. auch M. Baltes 1996; P. Baltes 1990; Baltes/Baltes 1989a, 1989b; Baltes/Kohli/Sames 1989.

¹³² Vgl. Baltes/Baltes 1989a.

¹³³ Vgl. Baltes/Baltes 1989b.

¹³⁴ *Werke und Tage*, 93-95. Hesiod 1996: 10.

¹³⁵ Jockel o. J.: 37. Aus dem babylonisch-assyrischen Mythos von Ishtars Reise in die Unterwelt, zurückgehend auf die sumerischen Inanna-Gesänge, 3. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung.

und behandeln das körperliche Altern aus einer exklusiv defizitfokussierenden Perspektive als einen nicht unbeträchtlichen Verlust und stellen auf der Grundlage von biomedizinisch legitimierten Verweisen auf die biologische Plastizität des Alterns eine Verlangsamung, bisweilen sogar eine Umkehr des biologischen Alterungsprozesses mittels bestimmter (Körper-)Techniken in Aussicht (vgl. 6.2.1). In ähnlicher Weise begegnet die Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' altersbedingtem körperlichem Leistungsverfall: Auch hier gilt primär, das körperliche Altern mittels Aktivierung und Empowerment hinauszuzögern oder durch Techniken der Selektion und Optimierung zu kompensieren. Allerdings wird im Gegensatz zum Anti-Aging Alter und Altern im Pro-Aging nicht ausschließlich defizitär – nämlich unter dem Aspekt des körperlichen Abbauprozesses – erörtert, sondern daneben auch unter dem Verweis besonderer, sich auf vermeintliche Alleinstellungsmerkmale der Erfahrung und Reife gründende Kompetenzen und Befähigungen (vgl. 6.2.2). Allerdings stehen einzig die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' den altersbedingten körperlichen Abbauprozessen generell affirmativ gegenüber, indem sie den, insbesondere mit dem (hohen) Alter assoziierten Leistungsabfall nicht als zu bekämpfenden (Anti-Aging) oder zu kompensierenden (Capacity) Hinderungsgrund von Selbstverwirklichung und Optionalität begreifen, sondern ganz im Gegenteil, als ein Unterpfand menschlicher Entwicklungsmöglichkeit und Lebensvollendung (vgl. 7.2.1.3).

Wenn auch die mit dem Alter(n) unweigerlich verbundenen körperlichen Veränderungen und Abbauprozesse ein zentrales Thema des vielschichtigen Subgenres Altersratgeberliteratur darstellen, so wird der insbesondere mit dem hohen Alter assoziierte Zustand einer fortgeschrittenen Vulnerabilität und Multimorbidität doch weit weniger erschöpfend und ausführlich diskutiert. In den Veröffentlichungen des Anti-Aging etwa wird die Gebrechlichkeit des hohen Alters, wenn überhaupt, dann nur äußerst peripher behandelt: Die angeratenen Techniken der Prophylaxe und Selbstoptimierung setzten chronologisch zu einem sehr viel früheren Zeitpunkt im Lebensverlauf ein, als dass die Hinfälligkeit der späten Jahre in diesem Kontext überhaupt thematisiert werden müsste. Sie erscheint bestenfalls als möglichst lange hinauszuzögerndes Szenario des Schreckens, dem die angeratenen Handlungsanweisungen entgegengesetzt werden.

Auch die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' fokussieren in Anbetracht des biologischen Alterungsprozesses in erster Linie Möglichkeiten der körperlichen Optimierung. Altersbedingte Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit werden auch hier nur randständig, zumeist als mahnende Negativfolie zum Ideal und Imperativ des aktiven Alter(n)s verwandt. Vulnerabilität, Multimorbidität und Endlichkeit des hohen Alters sind Attribute, welche den gesellschaftlich weit verbreiteten Aktivierungs- und Leistungsdiskurs grundsätzlich infrage stellen. Deshalb finden sie in der Mehrzahl der allgemein gehaltenen Altersratgeberliteratur nur in Bezug auf Möglichkeiten ihrer Hinauszögerung und Prophylaxe Erwähnung.

Anders verhält es sich bei den untersuchten Spezifika sowie den Periodika-Artikeln zur Hochaltrigkeit. Im Zuge der allgemeinen Konjunktur und Ausdifferenzierung des Altersratgebermarktes ist es in den vergangenen Jahren, namentlich aber seit der Jahrtausendwende, zu einem bemerkenswerten Anstieg der Spezifika-Monographien sowie der Zeitschriftenartikel zur Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit des hohen Alters zuzüglich der damit verbundenen Subthematiken 'Altenpflege' und 'Wohnen im Alter' gekommen. Neben den Problemfeldern Demenz (vgl. 7.2.2) und Endlichkeit (vgl. 7.3) gehört körperliche Gebrechlichkeit und sich daraus ergebende Pflegebedürftigkeit damit zur Trias häufig behandelter Themenkomplexe, anhand derer das hohe Alter in den

untersuchten Ratgeberliteraturen primär expliziert wird.

Körperliche Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und daraus resultierende Pflegebedürftigkeit werden in den Texten der Altersratgeberliteratur zumeist als Unheil und Leid thematisiert. Morphologisch zeichnet sich das 'Pandora-I-Narrativ' der untersuchten Ratgeberliteraturen durch sechs häufig auszumachende Thematisierungen von Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit aus, im Folgenden als Strukturelemente bezeichnet (vgl. 5.2). Bei diesen Strukturelementen handelt es sich um Erzählstränge und -motive, mittels derer die körperliche Gebrechlichkeit des hohen Alters in den untersuchten Texten kontextualisiert, eingeordnet und bewertet wird. Die sechs Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' treten in den Texten einzeln oder gemeinsam in Erscheinung, bisweilen kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen und Verflechtungen:

- 'Janusköpfige Langlebigkeit': Apokalyptischer Bevölkerungsdiskurs von Überalterung und Pflegenotstand. Der häufige Verweis auf die zunehmende Lebenserwartung findet sich in der Mehrzahl der untersuchten Ratgeberquellen. Mit Hochaltrigkeit verbundene Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und daraus resultierende Pflegebedürftigkeit werden in den Quellen zumeist als negative Kehrseite der zunehmenden Lebenserwartung thematisiert und mit Schreckensszenarien, etwa Rentencrash und Pflegenotstand, in Zusammenhang gebracht. Von den Ratgebern wird die zunehmende Langlebigkeit einerseits als zu begrüßende Mehrung an auszufüllender Lebenszeit betrachtet, was andererseits häufig abhängig gemacht wird von der Bewahrung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Die Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters erscheint hier als Negativfolie zu den 'gewonnenen Jahren' der ansteigenden Lebenserwartung, der prophylaktisch mittels Aktivierung und Empowerment begegnet wird (a).
- 'Krankheit und Verletzlichkeit': Pathologisierung des hohen Alters durch Konkretisierungen von Multimorbidität und Vulnerabilität. Die in ihrer aktuellen gesellschaftlichen Bedeutung und Dimension vorgestellte vermeintliche Kehrseite der zunehmenden Langlebigkeit (vgl. a) wird in den Quellen im weiteren Verlauf des defizitfokussierenden Narrativs häufig am Beispiel von Krankheiten, die mit dem hohen Alter assoziiert werden, konkretisiert. Dabei wird auf der Grundlage der oben dargelegten hegemonialen biomedizinischen Deutungskonzepte zwischen einem gesunden, aktiven und leistungsfähigen sowie einem pathologischen, gebrechlichen, passiven und infolgedessen leistungsunfähigen Alterungsprozess unterschieden. Dies geschieht zumeist mit Verweis auf individuelle Schicksale, etwa in der Gestalt von personalisierten Erzählungen über körperlich gebrechliche Akteure des hohen Alters (b).
- 'Imperativ der Selbstbestimmung': Angewiesensein und Abhängigkeit als Verlust von Autonomie. Aus der biomedizinisch hergeleiteten, zunehmenden Leistungsunfähigkeit des gebrechlichen, pathologisierten hohen Alters (vgl. b), resultiert im weiteren Verlauf des defizitfokussierenden Narrativs häufig eine Problematisierung der damit verbundenen Abhängigkeit von fremder Hilfe und Unterstützung, die in einer individualisierten Gesellschaft als erschreckender Verlust von Autonomie und Selbstbestimmung betrachtet wird. Das pathologisierte, gebrechliche hohe Alter negiert durch seine zunehmende Handlungsunfähigkeit gesellschaftlich eingeforderte Werte und Ideale und setzt seine Akteure so dem Generalverdacht grundsätzlicher Nutzlosigkeit aus (c).

- „Schamgefühl und Ekel“: Verlust körperlicher Selbstkontrolle. Eng verbunden mit der Verunsicherungslage durch Abhängigkeit von fremder Hilfe und Unterstützung (vgl. c) ist im defizitfokussierenden Narrativ die Thematisierung von Schamgefühl und Ekel, die aus dem zunehmenden Verlust körperlicher Selbstkontrolle abgeleitet wird. Das Angewiesensein auf fremden Beistand bei Verrichtungen und in Situationen, die infolge des Zivilisationsprozesses traditionell schambesetzt sind, wird in zahlreichen Quellen als massive Grenzüberschreitung in die Intimsphäre, die Anlass zu Peinlichkeitsgefühlen und Befangenheiten gibt, gewertet und gefürchtet (d).
- „Isolation und Vereinsamung“: Narrative von Vereinzelung und Beziehungslosigkeit. Ein weiteres wesentliches Strukturelement des defizitfokussierenden Narrativs von körperlicher Gebrechlichkeit ist der häufige Verweis der Quellen auf Vereinzelung und Beziehungslosigkeit, die sich aus den umfangreichen Einschränkungen von Handlungsoptionen und Mobilität infolge von Vulnerabilität und Multimorbidität ergeben würden (vgl. b). Isolation und Vereinsamung werden in den untersuchten Altersratgeberliteraturen zumeist am konkreten Beispiel von Akteuren des hohen Alters thematisiert und veranschaulicht (e).
- „Endstation Altenheim“: Heterotopie des Schreckens. Die aufgeführten defizitfokussierenden Thematisierungen des gebrechlichen hohen Alters (vgl. a - e) kulminieren in den Quellen häufig im äußerst populären Schreckensbild der Institution 'Altenheim'. Als konkrete Verortung der dargestellten Verunsicherungslagen wirken Altenheime und vergleichbare Institutionen als Heterotopien des Schreckens, in denen die gesellschaftlich verbreiteten und anerkannten Wertsetzungen Gesundheit, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Selbstkontrolle weitgehend negiert und/oder umgekehrt werden (f).

Im Folgenden werden die beschriebenen sechs Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' nacheinander und am konkreten Beispiel der populären Quellen erörtert sowie mit den ihnen zugrunde liegenden diskursiven Hintergrundkodierungen deutend in Zusammenhang gebracht.

a) ‚Janusköpfige Langlebigkeit‘: Apokalyptischer Bevölkerungsdiskurs von Überalterung und Pflegenotstand

Der nachdrückliche Verweis auf die ansteigende Lebenserwartung und den damit verbundenen demografischen Wandel ist Grundlage der Argumentation in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen. Nicht selten legitimieren die Texte ihre Berechtigung aus der rapiden Zunahme des Bevölkerungsanteils der Alten in einer alternden Gesellschaft, die – so wird oftmals argumentiert – naturgemäß an den in den Ratgebern dargestellten Problematiken und Handlungsanweisungen interessiert wären. *„Wir werden älter und älter. Deshalb gibt es so viele Alte. Und so viele Bücher über Alte“*, bemerkt der Schweizer Soziologe und Altersratgeberautor Peter Gross treffend.¹³⁶

Eine Ausnahme im Hinblick auf die häufige Thematisierung von Langlebigkeit und damit

¹³⁶ Gross/Fagetti 2008: 9.

verbundener Hochaltrigkeit in den Quellen bildet die Gruppe der Anti-Aging-Ratgeber, da in diesem Subgenre der Altersratgeberliteratur körperliche Alterungsprozesse zur Darstellung kommen, die im Lebenslauf sehr viel früher einsetzen und den Aspekt der zunehmenden Lebenserwartung nicht oder nur sehr peripher berühren. Die Phase der Hochaltrigkeit sowie die damit verbundene Multimorbidität und Vulnerabilität finden in den entsprechenden Texten ebenso wie Sterblichkeit und Tod kaum Erwähnung und können daher unter dem Gesichtspunkt der Absenz und Exklusion betrachtet werden (vgl. 7.3.2 a). In den übrigen Monographien und Periodika des Quellenkorpus ist die Zunahme der Lebenserwartung hingegen ein häufig auszumachendes, hinsichtlich der Gliederung der Texte zumeist einleitend verwendetes Strukturelement. Insbesondere in den Periodika findet sich der häufige Verweis auf die zunehmende Lebenserwartung über den gesamten Untersuchungszeitraum von 1990 bis 2009.¹³⁷ So heißt es etwa in der Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im Oktober 2000: *„Die Lebenserwartung steigt. Eine 60-jährige Frau kann heute im Durchschnitt erwarten, 83 Jahre alt zu werden, vor hundert Jahren waren es dagegen nur 74 Jahre.“*¹³⁸ Und die *Apotheken Umschau* titelt im Oktober 1993: *„Lebenserwartung: Darf's ein bißchen mehr sein? Daß wir alle irgendwann mal sterben müssen, ist ein Naturgesetz und nicht zu ändern. Allerdings ist die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen.“*¹³⁹

Eng verbunden mit der häufigen Erwähnung einer ansteigenden Lebenserwartung ist in den Quellen der Ratgeberliteratur allerdings zumeist auch der Hinweis auf die damit einhergehende Ausweitung der mit dem hohen Alter assoziierten Phase zunehmender körperlicher Verletzlichkeit, Gebrechlichkeit und pflegebedürftiger Hinfälligkeit. Die *Apotheken Umschau* schreibt im Oktober 1993 mit dem Verweis auf biomedizinisches Expertenwissen: *„Über 70 Jahre können wir im Durchschnitt werden – endlich mal ein Anlaß zur Freude, wenn man zum Durchschnitt gehört! [...] Heute sind es keine Zauberer, Alchimisten oder Scharlatane mehr, die dem Phänomen des Alterns auf der Spur sind, sondern ernsthafte Wissenschaftler. Und die können uns nur wenig Hoffnung machen: 120 Jahre, so meinen sie, sind die absolute Obergrenze. Denn mit steigendem Alter erneuern sich die Körperzellen immer seltener, bis schließlich irgendwann ein oder mehrere Organe ihren Dienst aufgeben.“*¹⁴⁰ Als Kehrseite der zunehmenden Lebenserwartung gewertet wird in den populären Literaturen insbesondere auch der damit einhergehende Zuwachs an dementiellen Erkrankungen als einer umfänglichen gesellschaftlichen Belastung (vgl. auch 7.2.2.2 a).

Auf der einen Seite wird der Anstieg der allgemeinen Lebenserwartung als Gewinn verbucht, als zu begrüßende Mehrung von auszufüllender Lebenszeit. Dafür steht etwa die Wendung 'gewonnene Jahre', welche auch in den Veröffentlichungen der Ratgeberliteratur – hier bisweilen sogar als Buchtitel – häufige Verwendung findet.¹⁴¹ Auf der anderen Seite wird der Gewinn an Lebenszeit in der Regel abhängig gemacht von weitgehender Gesundheit, zumindest jedoch von der Abwesenheit eines Zustandes multimorbider Gebrechlichkeit und damit verbundener Pflegebedürftigkeit. Das gebrechliche, von zunehmendem körperlichen Verfall gekennzeichnete hohe Alter wird als Kehrseite des

¹³⁷ Vgl. etwa AU 10-1993 B(02); AU 10-1995 B(04); AU 12-1996 B(03); AU 03-2000 B(62); AU 06-2000 A(53); AU 09-2002 B(44); AU 09-2002 B(46); AU 11-2007 B(95); AU 02-2008 B(69); AU 11-2008 A(83); SR 07-1993 (02); SR 10-2000 (10).

¹³⁸ SR 10-2000 (10).

¹³⁹ AU 10-1993 B(02).

¹⁴⁰ AU 10-1993 B(3).

¹⁴¹ Vgl. etwa Heye 2008; Imhof 1981.

grundsätzlich zu befürwortenden Anstiegs der Lebenserwartung betrachtet. Diese Ambivalenz in der Bewertung der zunehmenden Lebenserwartung zeigt sich beispielsweise in einem Artikel der *Apotheken Umschau* aus dem Jahr 2002: „*Die Lebenserwartung der Deutschen steigt stetig. Frauen werden im Schnitt schon über 80 Jahre alt. Das Problem: Hohes Alter bedeutet für Millionen Menschen, viele Jahre als Kranke zu leben.*“¹⁴²

Die Polarität in der Bewertung von ansteigender Lebenserwartung findet sich auch in demografischen und gerontologischen Fachdiskursen, welche auf die populären Literaturen einwirken und diesen nicht selten als legitimierendes Expertenwissen dienen (vgl. 6.3.1.1). Die im vorangegangenen Abschnitt angeführte Metapher des Psychologen und Gerontologen Paul B. Baltes, der von einem 'Januskopf des Älterwerdens' spricht, kann als Beispiel dieser polarisierenden fachwissenschaftlichen Rezeption von Langlebigkeit dienen: „*Den Januskopf des Älterwerdens offenbart ein Vergleich zwischen dem ‚Dritten‘ und dem ‚Vierten‘ Alter [...]. Die guten Nachrichten der Wissenschaft gelten vor allem für das Dritte Alter und dessen Potential oder Plastizität. Im Vierten Alter hingegen offenbart sich unbarmherzig die biologische Unfertigkeit des Menschen [...].*“¹⁴³ In der Beschreibung des mit dem hohen Alter verbundenen rapiden körperlichen Abbauprozesses sind biomedizinische Deutungen tragend. Das gilt gleichermaßen für Fachdiskurse als auch für die populären Ausführungen in den Ratgebern (vgl. b). Der doppelgesichtige Janus galt den Römern als Gott des Anfangs und des Endes, aber auch der Ein- und Ausgänge. Sein Name findet sich noch heute in der Bezeichnung des Monats Januar. In landläufigen Zusammenhängen wird der Begriff der Janusköpfigkeit gemeinhin als Symbol für Zwiespältigkeit verwendet.

Eine grundlegendes inhaltliches Merkmal des defizitfokussierenden Narrativs von Langlebigkeit ist die Hervorhebung negativer gesellschaftlicher Auswirkungen und Begleiterscheinungen, die aus der ansteigenden Lebenserwartung und der damit verbundenen Ausweitung der Phase von Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit geschlussfolgert werden – im Folgenden als 'apokalyptischer Bevölkerungsdiskurs' bezeichnet. Konkret handelt es sich dabei um Erzählungen einer sich zuspitzenden Überalterung bzw. Unterjüngung, die den Zusammenbruch der Rentensysteme sowie einen allgemeinen Pflegenotstand mitverursachen würde.¹⁴⁴ Der Literaturwissenschaftler, FAZ-Herausgeber und Journalist Frank Schirrmacher kann mit seinem äußerst erfolgreichen Bestseller *Das Methusalem-Komplott*, welches 2004 erstmals erschien und seitdem in mehr als zehn Sprachen übersetzt wurde, als einer der einflussreichsten und populärsten Vertreter dieser negativen Lesart des demografischen Wandels betrachtet werden: „*Kein Mensch wird gerne alt. Diese persönliche Empfindung wird in den nächsten fünf Jahrzehnten auf nie gekannte Weise zu einer öffentlichen, die individuelle Verwundung durch das Altern wird zu einer Massenerscheinung werden.*“¹⁴⁵

Der apokalyptische Bevölkerungsdiskurs ist indes keine Erscheinung der vergangenen Jahrzehnte, sondern zieht sich durch das gesamte 20. Jahrhundert, wie der Oldenburger Sozialhistoriker Thomas Etzemüller eindrücklich nachweisen konnte.¹⁴⁶ Ihm zufolge gründet sich die zunehmende Sorge um die optimale Bevölkerungsstruktur auf

¹⁴² AU 09-2002 B(44).

¹⁴³ Baltes 2009: 241.

¹⁴⁴ Vgl. dazu etwa Breitscheidel 2005; Fussek/Loerzer 2007; Heinisch 2008; Schirrmacher 2004; Schmidbauer 1992.

¹⁴⁵ Schirrmacher 2004: 13.

¹⁴⁶ Etzemüller 2007.

gesellschaftliche Transformationsprozesse, welche im 19. Jahrhundert ihren Ausgang genommen haben, namentlich infolge der einsetzenden Industrialisierung: *„Als die europäischen Gesellschaften noch weitgehend statisch waren, war von Bevölkerung kaum die Rede, höchstens als Ressource für die Macht der Fürsten, als Arbeitskräfte und als Soldaten. Als die Industrialisierung einsetzte und Gesellschaften allmählich als dynamisch erfahren wurden, da entstand auch das 'Bevölkerungsproblem'. Könnte es sich um eine 'Erfindung' handeln, einen Beschreibungsmodus, um für soziale Veränderungen, die man nicht in den Griff bekommt, wenigstens eine Ursache angeben zu können? Auffällig ist ja, daß der dominierende demographische Diskurs seit 100 Jahren als Wissenschaft der Angst daherkommt, denn es wird nichts weniger als die Apokalypse der westlichen Welt gepredigt.“*¹⁴⁷

Etzemüller nähert sich dem defizitfokussierenden Bevölkerungsdiskurs diskursanalytisch als einem Beschreibungsmodus, einer kulturell geprägten und historisch geformten Lesart des demografischen Wandels. Das gegenwärtig gesellschaftlich vorherrschende Wachstumsparadigma sieht er dabei als eine Ursache für die verbreiteten negativen Sichtweisen: *„Resultiert die eingangs beschriebene Auflösung unseres Sozialsystems ursächlich aus einer langen demographischen Abwärtsfahrt? Oder ist unsere Gesellschaft einfach zu unflexibel, sich den natürlichen, unberechenbaren demographischen Prozessen anzupassen, weil sie nur auf eine einzige Entwicklungsrichtung setzt, nämlich das Wachstum [...]. Eine nicht anpassungsfähige Gesellschaft setzt ausschließlich auf Fortschritt, aber eine demographische Entwicklung durchkreuzt diese Bewegung und ruiniert die auf Wachstum geeichten sozialen Institutionen. Dann muß in erster Linie die demographische Katastrophe beschworen werden, um die Kinderzahl in die Höhe zu treiben und das Wachstum sichern zu können, ohne das Wachstumsparadigma in Frage stellen zu müssen.“*¹⁴⁸

Die Mehrzahl der Altersratgeberliteraturen greift die verbreiteten defizitfokussierenden Rezeptionen und Interpretationen des demografischen Wandels auf. Dabei werden die gesellschaftlichen Problemlagen einer unzureichenden Versorgung der Alten ausführlich dargestellt und erörtert. In dem Altersratgeber *50 und aufwärts. Ein Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* der Stiftung Warentest heißt es etwa: *„Seit einigen Jahrzehnten werden die Lebensbedingungen älterer Menschen intensiv erforscht. Dennoch ist die Gesellschaft noch längst nicht hinreichend auf die immer größer werdende Gruppe der Älteren vorbereitet. Nach wie vor fehlen ein trag- und zukunftsfähiges Rentenmodell und ein Gesundheitssystem, das eine flächendeckende, altersmedizinische Versorgung [...] gewährleistet.“*¹⁴⁹ Die mit dem demografischen Wandel verbundenen Verunsicherungslagen werden von den Ratgebern aufgegriffen und diskutiert. Allerdings mündet das Narrativ in den untersuchten Quellen zumeist nicht in einem 'Kampf der Generationen' (Schirrmacher), sondern in alternativen, gewinnorientierten Auslegungen der Bevölkerungsentwicklung. Das gesellschaftlich weit verbreitete, medial akkumulierte Schreckensszenario von Überalterung, Rentencrash und Pflegenotstand wird von den Altersratgebern häufig dargestellt, um im Anschluss daran alternative Deutungen und Interpretationen des demografischen Wandels anzubieten. Das populäre, gesellschaftlich weit verbreitete und medial fortwährend akkumulierte Schreckensszenario fungiert damit als eindruckliche Negativfolie zu gewinnfokussierenden Deutungsoptionen des demografischen Wandels.

¹⁴⁷ Etzemüller 2007: 12.

¹⁴⁸ Etzemüller 2007: 12.

¹⁴⁹ Füller/Keller 1999: 16.

In der Mehrzahl der Texte, namentlich der Pro-Aging-Literatur vom 'Capacity-Typus', handelt es sich dabei allerdings weitgehend um Erzählungen eines aktiven, engagierten und leistungsfähigen Alter(n)s, wobei die zweifelsohne spätestens im hohen Alter einsetzende Dimension der Gebrechlichkeit weit in den Hintergrund tritt. Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit werden in den entsprechenden Texten keineswegs – wie es etwa im 'Pandora-II-Narrativ' der Fall ist – positiv umgedeutet, sondern, ganz im Gegenteil, weitgehend exkludiert, negiert und bestritten. In den Fokus der als alternative Perspektive auf den demografischen Wandel und die Zunahme der Lebenserwartungen gepriesenen Sichtweise geraten damit, entsprechend der Spielregeln der Leistungsgesellschaft, kompetenzbetonende und leistungsorientierte Bilder eines aktiven Alter(n)s (vgl. 7.1).

So äußert beispielsweise die Autorin Simone Rethel in ihrem Altersratgeber *Sag nie, du bist zu alt*: „Die Demographie prognostiziert unserer Gesellschaft einen raschen und deutlichen Anstieg der Zahl alter Menschen in den kommenden Jahrzehnten. Diese Prognosen mit grellen Farben und schrillen Tönen zu einem Horrorszenario aufzubauen, ist zu einer Art Lieblingsbeschäftigung vieler Journalisten und Politiker geworden und in deren Gefolge vieler 'normaler' Menschen. Zu diesen Schwarzmälern zähle ich mich nicht. Und ich gehe davon aus, dass – von wenigen Ausnahmen abgesehen – die Menschen das Leben lieben und sich über ein langes Leben genauso freuen wie ich. Ich meine jetzt nicht die 25-Jährigen [...]. Nein, ich meine Menschen über 60, über 70, über 80 ... Mir begegnen solche lebensfrohen Frauen und Männer tagtäglich [...].“¹⁵⁰ Rethel beschreibt in ihrem Buch aktive alte und hochaltrige Akteure – nicht zuletzt ihren weit über hundertjährigen Ehemann Johannes Heesters – als lebensweltliche Legitimationsinstanzen ihres Kompetenzmodells (vgl. 6.3.2): „Diese 'Originaltöne' spiegeln nicht zuletzt auch die Vitalität der Befragten wieder, ihre aktive Teilnahme am Leben.“¹⁵¹

Henning Scherf, weist in seinem äußerst erfolgreichen Bestseller *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist* darauf hin, dass das Alter in unserer Gesellschaft vorwiegend als Horrorszenario einer überalterten Gesellschaft, in der die Alten auf Kosten der jungen Generation leben würden, dargestellt würde.¹⁵² Nachdrücklich widerspricht Scherf der Auffassung von einem 'Kampf der Generationen' und plädiert stattdessen dafür, die ansteigende Lebenserwartung als Chance und Gewinn zu begreifen.¹⁵³ Dem negativen Image des Alter(n)s müssten positive, aktivitätsbetonende Altersbilder entgegengesetzt werden: „Das Alter ist keineswegs betrüblich. Vielmehr hat sich unser Blick getrübt. Das Image dieser letzten Lebensphase hat schwer gelitten. Aber das Alter ist keine Katastrophe, das Leben keine gerade Strecke ins Abseits.“¹⁵⁴

Auch die Altersratgeberautorin und Ehefrau des ehemaligen SPD-Bundespolitikers Hans-Jochen Vogel, Liselotte Vogel, beklagt in ihrem Buch *Ich lebe weiter selbstbestimmt. Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter* die gesellschaftlich vorherrschende defizitfokussierende Perspektive auf den demografischen Wandel: „Wir werden immer älter. Wir werden immer mehr. Wir kosten immer mehr Geld. Wohin mit uns Alten? Schon seit längerer Zeit sind wir ein zentrales Thema in der öffentlichen Diskussion. Ob Pflegenotstand oder Rente mit 67, der befürchtete Zusammenbruch des Sozialsystems

¹⁵⁰ Rethel 2010: 10.

¹⁵¹ Rethel 2010: 10.

¹⁵² Vgl. Scherf 2006: 6, 20, 34, 36.

¹⁵³ Vgl. Scherf 2006: 34f.

¹⁵⁴ Vgl. Scherf 2006: 20.

durch die Überalterung unserer Gesellschaft und die steigenden Kosten im Gesundheitswesen – jeder denkbare Aspekt zum Thema Alter scheint bereits erschöpfend behandelt.“¹⁵⁵

Ähnlich sieht es Peter Gross, wenn er in seinem Altersratgeber *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* darauf hinweist, dass die mit der defizitfokussierenden Perspektive auf den demografischen Wandel verbundene Rhetorik einer 'Altenschwemme' das Problem der vermeintlichen Nutzlosigkeit der Alten schüre: „In der bisherigen Geschichte waren immer die Jungen in der Überzahl. Jetzt sind es die Alten. Deshalb kommt man sich in Europa vor wie in einer Altenausstellung. Alte, die mit Seniorenermäßigung die Züge, Seilbahnen, Museen und an sonnigen Nachmittagen Ausflugsziele bevölkern. Alte, die auf ihren Exkursionen überall nur verwahrloste Kinder und verantwortungslose Eltern vermuten. Alte im Séparée des Privatkundenbereichs der Banken oder in der Altersresidenz auf Mallorca. Im Fernsehen Themenwochen über und für Alte. Dafür keine Jungen. Kein Babygeschrei [...]. Können wir so überleben? Nein, meinen fast alle. Eingeschlossen die Alten.“¹⁵⁶ Gross verweist auf die unheilvolle Macht der medial präsenten negativen Altersbilder, wenn er schreibt: „Natürlich verändert die Präsenz des Alterns und des Alters in den Medien und die Präsenz der Alten in allen Poren der Gesellschaft den Blick aufs Alter. Besorgt beugt man sich über sich selbst. Was geschieht da mit einem.“¹⁵⁷ Ausführlich beschreibt Gross das medial vorherrschende Schreckensbild einer alternden Gesellschaft: „Glaubten wir vor ein paar Jahrzehnten noch, dass wir uns wegen der Bevölkerungsexplosion bald zu Tode trampeln würden, sehen wir nun eine Zeit auf uns zukommen, in der die Bevölkerung schrumpft und altert. Entleerte Landstriche, leere Schulen und Shopping-Malls, vergreiste Parlamente und Geisterstädte.“¹⁵⁸

Dabei ist sich der Soziologe allerdings auch der historischen Dimension des apokalyptischen Bevölkerungsdiskurses bewusst: Gross weist, ebenso wie Etzemüller, darauf hin, dass die demografische Entwicklung „[...] seit hundert Jahren die Schuld an fast allem [trägt], primär an den großen Zerwürfnissen unserer Gesellschaft: an der fehlenden Balance zwischen den Generationen, an der Unfinanzierbarkeit der Renten, an fehlender wirtschaftlicher Entwicklung, an der Frauenemanzipation, an Kriegen... Der Horror Vacui wird zur Großleinwand für in düsteren Farben gepinselte Horrorszenarien.“¹⁵⁹ Als Ursache der anhaltenden Konjunktur negativer Rezeptionsweisen des demografischen Wandels betrachtet Gross die gesellschaftlich weitgehend akzeptierte und verinnerlichte, primär materiell und ökonomisch ausgerichtete Lesart der Bevölkerungsentwicklung: „Das Lamento über den Zustand der westeuropäischen Gerontokratien ist das Resultat einer äußerst lieblosen, materialistischen und den heutigen Zustand einfach in die ferne Zukunft hinein fortschreibenden Betrachtungsweise. Die Welt ist nicht nur Geld.“¹⁶⁰ Allerdings würde sich ganz genau dieser Eindruck angesichts der vorherrschenden Berichterstattung zur Thematik ergeben: „Exakt diesen Eindruck hat man angesichts der häufig geradezu hysterisch anmutenden Sorgen, die man sich in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich über die ökonomischen Folgen der demografischen Entwicklung macht. In einer beunruhigenden Weise macht sich ein nur in ökonomischen Kategorien rechnender

¹⁵⁵ Vogel/Rygiert 2009: 9.

¹⁵⁶ Gross/Fagetti 2008: 9.

¹⁵⁷ Gross/Fagetti 2008: 15.

¹⁵⁸ Gross/Fagetti 2008: 13. Vgl. auch Gross/Fagetti 2008: 14, 17, 95.

¹⁵⁹ Gross/Fagetti 2008: 14f.

¹⁶⁰ Gross/Fagetti 2008: 20.

Die Betonung der Konjunktur gesellschaftlicher Schreckensbilder des demografischen Wandels – etwa allgemeine Überalterung, Rentencrash oder Pflegenotstand – findet sich in der Mehrzahl der Ratgebertexte als Negativfolie zum idealisierten aktiven und leistungsfähigen Alter(n), welches mittlerweile immer häufiger auch im Zusammenhang mit dem vierten Lebensalter thematisiert wird (vgl. 7.1). Grundaussage der entsprechenden Texte ist die Negierung des apokalyptischen Bevölkerungsdiskurses durch Verweis auf besondere Kompetenzen und Leistungen des Alters/der Alten sowie auf das Vorhandensein geeigneter Maßnahmen zum Leistungserhalt, insbesondere in Gestalt von Aktivierung und Empowerment, welche die Gebrechlichkeiten des hohen Alters, wenn nicht aufzuhalten, so doch zumindest weit hinauszuzögern und abzuschwächen imstande wären. Das aktivitätsbetonende Kontrastbild zum Horrorszenario einer überalterten, pflegebedürftigen Gesellschaft wird insbesondere in den Pro-Aging-Ratgebern vom 'Capacity-Typus' eindrücklich und in mannigfaltiger Weise gezeichnet.

Nach Auffassung von Henning Scherf etwa sind die heutigen Alten durch die Fortschritte des Gesundheitswesens in ihrer Lebenserwartung begünstigt, was anhaltende Leistung und Aktivität auch im fortgeschrittenen Lebensalter grundsätzlich ermögliche. Dem Schreckensbild der überflüssigen Alten setzt Scherf das Bild der 'jungen Alten' als einer aktiven und produktiven Generation gegenüber, die in Familie und Gesellschaft wichtige Aufgaben übernimmt.¹⁶² Scherfs affirmative Sicht auf die zunehmende Lebenserwartung weist die mit den demografischen Schreckensszenarien verbundenen defizitfokussierenden Narrative von Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit kategorisch zurück. Scherf verweist im Hinblick auf den körperlichen Abbauprozess stattdessen auf prophylaktische Körpertechniken der Aktivierung und Optimierung und legt den Alten eine für sie befriedigende und erfüllende gesellschaftliche Partizipation nahe, indem sie ihre Kompetenzen und Ressourcen für die Gemeinschaft nutzbar machen: *„Durch unsere längere Lebenserwartung bei guter Gesundheit hat sich eine neue Lebensspanne zwischen das mittlere und das hohe Alter geschoben. Wir sind die jungen Alten – und so wollen wir auch leben! Wir ziehen mit sechzig noch in eine WG. Wir laufen mit siebzig noch Marathon. Wir beraten mit achtzig noch Firmen im Ausland. Wir probieren aus, was noch geht. Und es geht noch einiges.“*¹⁶³ Der Ratgeberautor rügt Passivität und Untätigkeit, wenn mahnend zu bedenken gibt: *„Der klassische Ruhestand hat ausgedient. Menschen, die sich nur noch bei besonderen Anlässen sehen lassen und sich ansonsten zu Hause verkriechen – diese Art, das Alter zu leben ist passé. Es ist nicht erstrebenswert, nichts um die Ohren zu haben, morgens aufzustehen und nicht zu wissen, was der Tag bringen wird.“*¹⁶⁴

Auch Liselotte und Hans-Jochen Vogel setzen als prominente Akteure des hohen Alters (vgl. 6.3.2.1) dem Schreckensszenario einer überalterten, pflegebedürftigen Gesellschaft das Kontrastbild des aktiven Alter(n)s entgegen. In einem Interview für die Zeitung *Die Zeit* tritt das inzwischen hochaltrige Ehepaar, das seinen Lebensabend gemeinsam in einem Münchner Seniorenheim verbringt, betont aktiv und umtriebig in Erscheinung: *„Hans-Jochen Vogel: 'Grüß Gott, meine Herren, treten Sie doch ein. Meine Frau verspätet sich etwas, sie ist noch bei der Gymnastik [...]. Unsere Nachbarin ist eine 92jährige Dame mit*

¹⁶¹ Gross/Fagetti 2008: 95.

¹⁶² Vgl. etwa Scherf 2006: 14f, 21ff.

¹⁶³ Scherf 2006: 30.

¹⁶⁴ Scherf 2006: 23f.

einer Frische und Lebendigkeit, dass ich sie für eine Endsiebziglerin gehalten habe...' Liselotte Vogel: '...sie geht jeden Morgen schwimmen und ist oft unterwegs, wenn man sie besuchen möchte. Eine unglaublich vitale Frau!' [...] ZEIT: 'Man könnte fast glauben, Sie seien gar kein Rentner.' Liselotte Vogel: 'Ich sehe ihn auch gar nicht so. Nein, du bist kein Rentner.' Hans-Jochen Vogel: 'Na, im materiellen Sinne schon, aber vielleicht nicht so sehr, was den Lebensstil betrifft.' Liselotte Vogel: 'Ich sehe da gar keinen Unterschied zu früher. Du sitzt nach wie vor viele Stunden vor dem Schreibtisch und nimmst deine Termine wahr. Es ginge auch nicht anders. Er würde sonst eingehen wie eine Primel. Dafür hat sich in meinem Tagesablauf hier sehr viel verändert. Ich muss endlich keinen Haushalt mehr führen. Meine Vormittage sind jetzt frei. Hier im Haus werden Sprachkurse angeboten, die möchte ich nutzen.'¹⁶⁵

Die Mehrzahl der Altersratgeber setzen den gesellschaftlich vorherrschenden Schreckensbildern des demografischen Wandels kompetenz- und aktivitätsbetonende Altersbilder entgegen. Den populären Szenarien von Überalterung, Rentencrash und Pflegenotstand werden besondere Körpertechniken gegenüber gestellt. Dem Vorwurf der angeblichen Nutzlosigkeit und Passivität der Alten wird mit der Auffassung begegnet, dass deren Kompetenzen durch eine ausreichende Partizipation, etwa in Gestalt ehrenamtlicher Betätigung, der Gesellschaft dienstbar gemacht werden könnten. Wer sich eines gesunden, aktiven Lebensstils bedient – so die allgemein vertretene Auffassung der Pro-Aging-Literatur vom 'Capacity-Typus' – kann dieses Ideal auch im hohen Alter noch erreichen (vgl. 7.1).

Es stellt sich indes die Frage, ob durch die einseitige Hervorhebung von Aktivität und Empowerment einerseits sowie durch die Exklusion, Absenz und Negation von Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit andererseits die im Zusammenhang mit der Lebensphase der Hochaltrigkeit zweifelsohne vorhandene Dimension der zunehmenden Multimorbidität und Vulnerabilität überhaupt als Problem erkannt, oder ob sie nicht vielmehr durch die vorherrschenden Erzählungen von Kompetenz, Aktivität und Leistung überdeckt und verdrängt wird. Die biomedizinisch legitimierte Auffassung einer umfänglichen biologischen Plastizität des Alterungsprozesses betont die Bedeutung eines gesunden und aktiven Lebensstils. Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit resultieren in dieser Lesart weitgehend aus einem diesbezüglichen Mangel, der nicht selten auch mit fehlender Disziplin und Selbstbeherrschung in Zusammenhang gebracht wird. Ähnlich wie bei den defizitfokussierenden Narrativen zu Demenz wird körperliche Gebrechlichkeit dieserart vor dem Hintergrund individueller Eigenverantwortlichkeit und Selbstverschuldung verhandelt: Wer gebrechlich und krank wird, hat dieser Lesart zufolge selber Schuld, da er Körper und Geist beizeiten nicht ausreichend trainiert und aktiviert hat (vgl. 7.2.2.2 d + e).

Der polnisch-britische Soziologe und Philosoph Zygmunt Bauman weist darauf hin, dass das gesellschaftlich verbreitete Aktivierungsparadigma an der Endlichkeit des Todes scheitert (vgl. 7.3.2 a): „Vielleicht ist es nicht nur Taktgefühl, was uns sprachlos macht [...], sondern auch die schlichte Tatsache, daß wir einem Menschen, der sich der Sprache des Überlebens nicht mehr bedienen kann, nichts zu sagen haben; einem Menschen, der im Begriff steht, die Welt des geschäftigen, durch jene Sprache heraufbeschworenen und gewährten Scheins zu verlassen.“¹⁶⁶ Die 'Sprache der Aktivierung', als Ausdruck 'prämortaler Agonien' (vgl. 7.3.2 d) angesichts des unausweichlichen physischen Verfalls, findet sich in den Ratgeberquellen, namentlich der Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-

¹⁶⁵ ZO2 2006e.

¹⁶⁶ Bauman 1994: 198.

Typus', auch im Hinblick auf die Dimension von körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit und den damit verbundenen Narrativen eines apokalyptischen Bevölkerungsdiskurses. Aktivierung und Empowerment werden als probate Mittel der Prophylaxe gezeichnet, welche der Gebrechlichkeit und damit der zunehmenden Leistungsunfähigkeit und Nutzlosigkeit entgegenwirken sollen. Die Mehrzahl der untersuchten allgemeinen Altersratgeberliteraturen (nicht die Spezifika zur Altenpflege) stellt deshalb auch nicht den Umgang mit Gebrechlichkeit und daraus resultierender Pflegebedürftigkeit ins Zentrum ihrer Erörterungen, sondern vielmehr die Verhinderung eines solchen Szenarios mittels Techniken der Prophylaxe.

b) ‚Krankheit und Verletzlichkeit‘: Pathologisierung des hohen Alters durch Konkretisierungen von Multimorbidität und Vulnerabilität

„Der Altersabbau ist nicht nur an sich schwer zu ertragen, sondern bringt den alten Menschen außerdem in der Welt in Gefahr. Wir haben gesehen, daß er am Rande der Krankheit, am Rande des Elends, dahinvegetiert. Er empfindet ein beängstigendes Gefühl der Unsicherheit, das seine Ohnmacht noch steigert [...]“, schreibt Simone de Beauvoir über den mit dem Alter(n) verbundenen körperlichen Abbauprozess.¹⁶⁷ Und die Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin Silvia Bovenschen beschreibt in ihrem Altersratgeber *Älter werden* die physischen Verfallsprozesse des Alter(n)s als ein *„ästhetisches und ontologisches Unglück“*.¹⁶⁸ Die Wahrnehmung des Alter(n)s ist in populären Zusammenhängen häufig mit Bildern des körperlichen Verfalls und allgemeiner Ungesundheit assoziiert oder wie es Peter Gross treffend ausdrückt: *„Altern wird als defizienter Modus des Seins angesehen, pathologisiert.“*¹⁶⁹

Das als negative Kehrseite des demografischen Transformationsprozesses gezeichnete und mittels Techniken der Aktivierung bekämpfte Szenario einer zunehmenden körperlichen Multimorbidität und Vulnerabilität (vgl. a) wird in den populären Ratgeberliteraturen im weiteren Verlauf des defizitfokussierenden Narrativs häufig anschaulich am Beispiel allgemeiner Gefahren und Unsicherheiten, insbesondere aber anhand der Darstellung altersassoziierten Krankheiten und physischer Funktionseinbußen in ihrer biomedizinischen und geriatrischen Dimension konkretisiert. Dabei wird in der Mehrzahl der Ratgeber, namentlich der Pro-Aging-Literatur vom 'Capacity-Typus', implizit, bisweilen auch explizit und auf der Grundlage biomedizinischer Deutungskonzepte unterschieden zwischen einem gesunden, aktiven und leistungsfähigen sowie einem pathologischen, gebrechlichen und infolgedessen leistungsunfähigen Alterungsprozess, der von zahlreichen Krankheiten begleitet und eingeschränkt ist. Das vermeintlich unnormale, kranke Alter(n) zeichnet sich durch weitgehende Passivität und Handlungsunfähigkeit der Betroffenen aus, was in den entsprechenden Texten mit dem Vorhandensein einer Vielzahl biomedizinisch erörterter Altersleiden bzw. Krankheiten begründet wird. Der vermeintlich normale Alterungsprozess erweist sich demgegenüber als deckungsgleich mit Altersbildern, die im Zusammenhang mit dem aktiven Alter(n) verhandelt werden (vgl. 7.1). Gesundes versus krankes Alter(n): Die untersuchten Altersratgeber veranschaulichen die Multimorbidität und Vulnerabilität des pathologisierten, gebrechlichen Alter(n)s mittels einer ausführlichen Darstellung verschiedener Altersleiden, deren Ursache nicht so sehr im natürlichen biologischen

¹⁶⁷ Beauvoir 1988: 398.

¹⁶⁸ Bovenschen 2006: 98.

¹⁶⁹ Gross 2011: 22.

Alterungsprozess als in den langjährigen Versäumnissen eines ungesunden, inaktiven Lebensstils gesehen wird.

So heißt es etwa in dem Altersratgeber *50 und aufwärts. Ein Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* in Anlehnung an biomedizinisches Expertenwissen zur Unterscheidung zwischen einem gesunden und einem kranken Alterungsprozess: „*Altern ist keine Krankheit – das kann nicht oft genug gesagt werden. Denn entgegen der landläufigen Meinung sind die meisten Menschen auch in fortgeschrittenem Lebensalter körperlich und geistig rüstig und aktiv. Dennoch nimmt die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen und Behinderungen im Alter zu. Zum einen, weil die Körperzellen nicht mehr so gut funktionieren wie in jüngeren Jahren und die Abwehrkräfte im Laufe der Zeit schwächer werden. Zum anderen aber auch, weil jahrelange Ernährungsfehler, mangelnde Bewegung, Genußgifte, Dauerstress und Belastungen durch die Umwelt die Organe schädigen.*“¹⁷⁰ In der Folge finden sich im Ratgeber umfängliche Angaben zu einzelnen, insbesondere mit dem hohen Alter assoziierten Altersleiden. Der Fokus der Ausführungen konzentriert sich dabei vor allem auf biomedizinisch formulierte und fachwissenschaftlich legitimierte Aussagen. Die Autorinnen Ingrid Füller und Sabine Keller erörtern im Kapitel 'Die häufigsten Krankheiten im Alter' alterstypische Augenkrankheiten, etwa Katarakt, Glaukom und Makuladegeneration, ferner Arthrose, Gicht, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Schlaflosigkeit, Diabetes, Blasenschwäche, Prostataadenom, Krebs, Depression, Parkinson und nicht zuletzt das weite Spektrum dementieller Erkrankungen.¹⁷¹

Die biomedizinischen Hintergrundkodierungen der Ausführungen werden in dem daran anschließenden Kapitel „*Ärztliche Betreuung und medizinische Versorgung*“ besonders deutlich.¹⁷² Den Ausführungen zur medizinischen Versorgung folgt im Altersratgeber *50 und aufwärts. Ein Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* das Kapitel 'Wenn Hilfe oder Pflege nötig ist'.¹⁷³ Dort heißt es einleitend: „*Die Sorge, im höheren Alter pflegebedürftig zu werden, bedrückt die meisten Menschen [...]. Es kann sein, daß sie bis ins hohe Alter völlig selbständig leben. Es kann aber auch sein, daß sie allmählich oder ganz plötzlich Hilfe brauchen.*“¹⁷⁴ Den Abschluss der Monographie bildet das Kapitel 'Abschied nehmen'. Es thematisiert Sterben, Tod und Endlichkeit.¹⁷⁵ Auch anhand der beschriebenen Chronologie der Kapitel lässt sich die biomedizinisch gegründete Argumentationskette des Ratgebers eindrücklich ausmachen und nachzeichnen: Ursache für die Situation der Pflegebedürftigkeit sind demnach einzelne, naturwissenschaftlich konkretisierbare und medizinisch behandelbare Krankheitsbilder.

Ähnliche, an der Auflistung von Krankheiten orientierte Dramaturgien von Gebrechlichkeit, finden sich in zahlreichen Altersratgebern des Quellenkorpus. Als ein weiteres Beispiel sei in diesem Zusammenhang auf den Alterssexratgeber *Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen* der deutsch-amerikanischen Soziologin, Sexualtherapeutin und Bestsellerautorin Ruth K. Westheimer verwiesen: Neben Erektionsstörungen werden auch in dieser Ratgebermonographie allgemeine altersassoziierte Leiden und Funktionsstörungen, beispielsweise Herz- und Kreislauferkrankungen, Arthritis, Diabetes,

¹⁷⁰ Vgl. Füller/Keller 1999: 305.

¹⁷¹ Vgl. Füller/Keller 1999: 305-331.

¹⁷² Vgl. Füller/Keller 1999: 333-349.

¹⁷³ Vgl. Füller/Keller 1999: 351-379.

¹⁷⁴ Vgl. Füller/Keller 1999: 351.

¹⁷⁵ Vgl. Füller/Keller 1999: 381-395.

Schwerhörigkeit und Demenzen hinsichtlich ihrer negativen Auswirkungen auf ein erfülltes Sexualleben verhandelt.¹⁷⁶ Als zentrale Handlungsanweisung folgt den umfänglichen, biomedizinisch erörterten Krankheitsbildern auch hier ein gesondertes Kapitel zur Prophylaxe mittels physischer Aktivierung.¹⁷⁷

Hochaltrigkeit und Krankheit bzw. Multimorbidität werden in den Quellen zumeist als untrennbarer Komplex betrachtet. Hier wirken nicht zuletzt Hochaltrigkeitsbilder, die in den gerontologischen Fachdiskursen bezüglich der funktionsbezogenen Unterscheidung zwischen dem dritten und dem vierten Lebensalter zur Anwendung kommen und die insbesondere auf der Grundlage biomedizinischer Hintergrundkodierungen argumentieren (vgl. 4.1.3). Hochaltrigkeit wird dieser Lesart zufolge in erster Linie über den Aspekt des zunehmenden körperlichen Abbaus definiert. So heißt es etwa in dem Altersratgeber *Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein* der Autorin Herrad Schenk in einem gesonderten Kapitel zur Hochaltrigkeit: „Doch wie alle Geschichten vom menschlichen Fortschritt hat auch diese ihre Schattenseite und ihren Preis. Denn mit steigendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit von physischer Krankheit, Demenz und Pflegebedürftigkeit steil an [...]. Denn gewöhnlich, das wissen wir, bedeutet Alter eben doch Abbau und Verlust – auch wenn das im frühen Alter noch nicht so sichtbar und fühlbar sein mag. Wenn wir nur lange genug leben, wird der Verfall uns irgendwann einholen.“¹⁷⁸

Durch die biomedizinisch legitimierten Ausführungen zu den einzelnen Altersleiden wird die Gebrechlichkeit des hohen Alters pathologisiert und damit vom vermeintlich natürlichen Alterungsprozess abgespalten. Die Pathologisierung konkretisiert sich mittels der Darlegung altersassoziierten Krankheiten und führt einerseits zu der beschriebenen Abspaltung eines 'kranken' von einem 'normalen' Alterungsprozess, andererseits kommt es durch sie zu einer Fragmentarisierung von körperlicher Gebrechlichkeit und zwar insofern, als dass diese auf einzelne, leicht voneinander abgrenzbare und naturwissenschaftlich erörterbare Sachverhalte reduziert wird. Die Pathologisierung und Fragmentarisierung kann – wie im Zusammenhang mit dem weiter unten erörterten 'Hades-Narrativ' beschrieben (vgl. 7.3.2 c) – zu einer Entnormalisierung und damit zu einer Entsinnlichung der mit dem Alter(n) unweigerlich verbundenen körperlichen Abbauprozesses führen. Neben der in den Texten häufig dargestellten Handlungsanweisung der körperlichen und geistigen Aktivierung als zentraler Technik der Prophylaxe werden in den Periodika und Monographien der Altersratgeberliteratur in diesem Zusammenhang oft auch pharmakologische Heilserwartungen formuliert (vgl. 7.2.2.2 f).¹⁷⁹ Mittels biomedizinischen Expertenwissens wird die Verzögerung des körperlichen Abbauprozesses in Aussicht gestellt.

Multimorbidität, Vulnerabilität und die damit verbundene Tendenz der Pathologisierung werden in den Ratgeberquellen häufig durch Akteure des hohen Alters personalisiert. Oft sind es die eigenen hochaltrigen Eltern, deren Krankheiten und Gebrechen von den Autorinnen und Autoren der Altersratgeberliteratur zur Sprache gebracht werden.¹⁸⁰ Aber auch die Beschreibung eigener Krankheiten und Abbauprozesse ist naturgemäß ein

¹⁷⁶ Vgl. Westheimer/Lehu 2008: 85-131.

¹⁷⁷ Vgl. Westheimer/Lehu 2008: 132-143.

¹⁷⁸ Schenk 2005: 30f.

¹⁷⁹ Vgl. etwa Füller/Keller 1999: 333-349.

¹⁸⁰ Vgl. etwa Biberti/Scherf 2009.

gängiges Thema der Quellen.¹⁸¹ Der Verweis auf individuelle Schicksale ist ein allgemeines Merkmal der populären Altersratgeberliteratur: Akteure des hohen Alters wirken in den Texten als lebensweltliche Legitimationsinstanzen der jeweils vertretenen Inhalte, Ausrichtungen und konkreten Handlungsanweisungen, die eine Atmosphäre der Identifikation schaffen (vgl. 6.3.2.1). Das gilt nicht zuletzt für den hier behandelten Themenkomplex der körperlichen Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit.

So beginnt etwa der Altersratgeber *Niemand muss ins Heim. Menschenwürdig und bezahlbar – ein Plädoyer für die häusliche Pflege* mit der minutiösen Schilderung des Alltags einer namentlich genannten pflegebedürftigen Person: „Das wuchtige Pflegebett steht an der hinteren Wand des Wohnzimmers, daneben ein Stuhl. Es riecht nach Franzbranntwein und Penatencreme. Von der stählernen Stange am Kopfende des Bettes baumelt ein großes Dreieck aus Kunststoff. Ursprünglich diente der Griff Anni Rollkötter dazu, sich aufzusetzen oder zumindest ein Stückchen hochzuziehen. Damit sie sich drehen kann und nicht immer auf derselben Stelle liegt. Doch alleine schafft die 83-Jährige das nicht mehr.“¹⁸² Und in Richard Alperts Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* spricht der Autor ausführlich über die Folgen seines Schlaganfalls und wird damit selbst zum Akteur der Gebrechlichkeit: Der Schlaganfall „[...] vermittelte mir eine Begegnung mit der Art von physischem Leid, wie es oft mit dem Alter einhergeht; er verschaffte mir auch eine Berührung mit dem Tod [...]. Erst jetzt kann ich richtig über das Altern schreiben. Weil ich den Blickwinkel eines Behinderten eingenommen habe, der ein schicksalsschweres, physisches Trauma erfahren hat, kann ich über das Altern in einer Art und Weise schreiben, wie es mir vorher nicht möglich war.“¹⁸³

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Unterscheidung zwischen einem normalen (gesunden) und einem unnormalen (pathologischen, von Krankheiten begleiteten) Alterungsprozess ein wichtiges Merkmal der untersuchten Altersratgeberliteraturen ist. Dies gilt allerdings in erster Linie für die Literaturen des Aktivierungsparadigmas, also für Anti-Aging sowie Pro-Aging vom 'Capacity-Typus'. Die Pathologisierung des gebrechlichen hohen Alters in einer Vielzahl der Quellen spiegelt deutlich die Verunsicherungslage wider, die von Multimorbidität und Vulnerabilität ausgeht: Mittels Fragmentarisierung wird der körperliche Abbauprozess systematisiert, organisiert und damit auf überschaubare und behandelbare Teil-Problematiken reduziert, die durch Aktivierung und pharmakologische Heilserwartungen biomedizinisch angegangen werden können. So zumindest argumentieren die entsprechenden Texte.

c) ‚Imperativ der Selbstbestimmung‘: Angewiesensein und Abhängigkeit als Verlust von Autonomie

Die redundante Thematisierung von Abhängigkeitsverhältnissen und Unselbstständigkeiten, die sich aus den Krankheiten und körperlichen Abbauprozessen des Alter(n)s zwangsläufig ergeben, ist ein zentrales Strukturelement des gesamten Altersratgebergenres. Indes ist der jeweils angeratene Umgang der Ausrichtung des Ratgebers geschuldet. Im Rahmen des defizitfokussierenden 'Pandora-I-Narrativs' wird die Dimension des Angewiesenseins und der Abhängigkeit von fremder Hilfe und

¹⁸¹ Vgl. etwa Alpert 2001.

¹⁸² Lixenfeld 2008: 11.

¹⁸³ Alpert 2001: 227.

Unterstützung, welche naturgemäß das Wesen der Pflegebedürftigkeit ausmacht, durchweg negativ, als beklagenswerter Verlust von Würde und Selbstbestimmung gewertet.

Autonomie, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit – auf diese Begriffe zielt die Mehrzahl der Ratgebertexte ab und installiert dieselben als wesentliche Werte menschlicher Existenz. Bereits in den Titeln einiger Ratgebermonographien spiegelt sich die umfängliche Bedeutung wider, die dem 'Imperativ der Selbstbestimmung' in unserer heutigen Gesellschaft beigemessen wird. Als Beispiel sei in diesem Zusammenhang etwa auf die Altersratgeber *Ich lebe weiter selbstbestimmt. Für einen mutigen Umgang mit dem Alter* von Liselotte Vogel sowie auf *Leben wie ich will. Autonomes Wohnen im Alter* von Isabel Baumberger und Dominique Meienberg verwiesen.¹⁸⁴ Aber auch das weite Feld der Altersratgeber-Periodika behandelt in zahlreichen Artikeln den Aspekt von Selbstbestimmung und Autonomie, der auch dort als unbedingte Voraussetzung für ein 'gutes Leben im hohen Alter' erachtet wird. Das Ratgebermagazin *Pro Alter*, welches vom Kuratorium Deutsche Altenhilfe herausgegeben wird, trägt beispielsweise den Untertitel „Selbstbestimmt älter werden“.¹⁸⁵

Inhaltlich geht es bei Periodika und Monographien im Kontext von Autonomie und Selbstbestimmung zumeist um die Themenfelder Wohnen und Pflege im Alter sowie um Fragestellungen zu Testament und Patientenverfügung (vgl. 7.3.2 d). Aber auch im Rahmen des umstrittenen und viel diskutierten Themenfeldes der Sterbehilfe werden die Begriffe Selbstbestimmung und Autonomie ausführlich verhandelt (vgl. 7.3.3 d). Einige Beispiele aus den untersuchten Quellen sollen das breite Spektrum der diesbezüglichen Thematisierungen veranschaulichen, bevor auf die diskursiven Hintergrundkodierungen sowie die Bedingungen der Konjunktur des Selbstbestimmungs-Imperativ eingegangen wird.

So heißt es etwa in der *Apotheken Umschau* im November 2009 zur Patientenverfügung: „Selbstbestimmung an erster Stelle. Patientenverfügung. Ein neues Gesetz gibt der Willensbekundung einen verbindlichen Rang. Sie zu erfassen erfordert daher eine gute Beratung.“¹⁸⁶ Insbesondere Altenpflege und -betreuung wird von der Zeitschrift unter besonderem Verweis auf Selbstbestimmung und Autonomie verhandelt. So titelt die *Apotheken Umschau* beispielsweise im Januar 1997: „Die Altenpflege. Leben im Altenheim – Altenpfleger helfen dabei, daß Senioren so lange wie möglich selbständig bleiben.“¹⁸⁷ Und im September 2005 heißt es: „Ein Fall für Robo-Butler. Technik. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt stetig. Mit Hilfe dienstbarer Maschinen wären sie länger selbständig.“¹⁸⁸ Vor allem alternative Wohnformen versprechen die weitgehende Beibehaltung von Selbstbestimmung und Autonomie angesichts der altersbedingten körperlichen Abbauprozesse und Leistungseinbußen. Die *Apotheken Umschau* schreibt im Juli 2009 dazu: „Ein guter Plan für das Leben im Alter. Betreutes Wohnen. Selbstbestimmt leben bis ans Ende möchten alle Menschen. Moderne Wohnformen für Senioren machen das möglich. Dort gibt es Hilfe, falls sie benötigt wird.“¹⁸⁹ Wenige Ausgaben später titelt das Blatt: „Länger eigenständig bleiben. Lebensplanung. Wer auch im Alter

¹⁸⁴ Vgl. Vogel/Rygiert 2009; Baumberger/Meienberg 2011.

¹⁸⁵ Vgl. PA 2011e. Vgl. auch Merz/Arana/Reins 2003: 9-36.

¹⁸⁶ AU 11-2009 B (36).

¹⁸⁷ AU 01-1997 A (53).

¹⁸⁸ AU 09-2005 B (70).

¹⁸⁹ AU 07-2009 A (34).

*selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen möchte, sollte sein Umfeld – und sich selbst – rechtzeitig darauf einstellen.*¹⁹⁰ In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass Spezifika zu alternativen Wohnformen im Alter in den vergangenen Jahren rasant zugenommen haben.

Spätestens seit Henning Scherfs Bestseller *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist*¹⁹¹ und den darin enthaltenen Ausführungen zum intergenerationellen Wohnen sowie zu Scherfs eigener sogenannter 'Alters-WG', die seit Erscheinen des Ratgebers landauf und landab im Rahmen zahlreicher Vorträge und Veranstaltungen von dem ehemaligen Bremer Bürgermeister als alternative und selbstbestimmte Wohnform angepriesen wird, ist die Thematik in aller Munde und findet dementsprechend auch in zahlreichen Veröffentlichungen der Altersratgeberliteratur ihren Niederschlag.¹⁹² Scherf beschreibt die gesellschaftlichen Transformationsprozesse, die sich unmittelbar auf das Leben der Alten auswirken würden. Die familiäre Betreuung der Alten sei aufgrund der aktuellen Situation des Arbeitsmarktes und der Spielregeln einer auf Mobilität ausgerichteten Gesellschaft, in der die Verwandten oft weit voneinander entfernt wohnen würden, nicht mehr möglich. Scherf propagiert mit dem Verweis auf Autonomie und Selbstbestimmung deshalb alternative Wohnformen für das Alter: *„In den vergangenen Jahren ist das Interesse an alternativen Wohnformen stark gewachsen, vielleicht auch wegen dieser gesellschaftlichen Entwicklung.*¹⁹³

Die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* betont über den gesamten Untersuchungszeitraum in ihren Artikeln und Meldungen ebenfalls die Bedeutung von Selbstbestimmung und Autonomie angesichts der mit dem hohen Alter verbundenen körperlichen und geistigen Abbauprozesse und Leistungseinbußen. Auch hier wird der Terminus der Selbstbestimmung insbesondere im Zusammenhang von Wohnen und Pflege im Alter sowie bezüglich besonderer Fragestellungen zu Testament, Patientenverfügung und Sterbehilfe verwendet. Im Juni 1998 titelt der *Senioren Ratgeber* beispielsweise: *„Mit Vollmachten bestimmen Sie es selbst: Wer soll sich um Sie kümmern?*¹⁹⁴ Die Wendung 'Selbstbestimmt bis zuletzt' findet sich in zahlreichen Variationen in den untersuchten Ratbertexten, so auch im *Senioren Ratgeber*: *„Selbst bestimmen bis zum letzten Augenblick. Patientenverfügung. Immer mehr Menschen legen schriftlich fest, ob sie lebensverlängernde Maßnahmen wünschen. Professor Gian Domenico Borasio beantwortet die wichtigsten Fragen dazu.*¹⁹⁵ Im Zusammenhang mit der Altenbetreuung titelt die Zeitschrift im August 2007: *„Sicher in guten Händen. Betreuung. Was Sie beachten sollten, wenn sie im Alter selbstbestimmt bleiben wollen.*¹⁹⁶ Und hinsichtlich alternativer Wohnkonzepte für das Alter heißt es im *Senioren Ratgeber* im Juni 2009: *„Nachbarn von Anfang an. Anders wohnen. Selbstbestimmtes Wohnen im Generationen-Mix: Eine Münchner Baugenossenschaft macht schon die Planung zur gemeinsamen Sache.*¹⁹⁷ 2005 schaltet das Blatt die Serie *„Wohnträume. In meinem Zuhause“*. Auch hier finden sich häufige Verweise auf Autonomie und Selbstbestimmung: *„Die meisten Senioren wünschen sich, so lange wie möglich selbständig in ihren vier Wänden zu leben.*

¹⁹⁰ AU 09-2009 A (36).

¹⁹¹ Vgl. Scherf 2006.

¹⁹² Vgl. etwa L 11-2001 (30); L 02-2002 (28); L 07-2003 (22); L 07-2005 (12); L 07-2005 (13); L 08-2005 (12); L 10-2005 (16).

¹⁹³ Scherf 2006: 101.

¹⁹⁴ SR 06-1998 (70).

¹⁹⁵ SR 09-2005 (42). Vgl. auch SR 06-1999 (44); SR 06-2005 (12).

¹⁹⁶ SR 08-2007 (38).

¹⁹⁷ SR 06-2009 (54).

*Damit das kein Traum bleibt, raten Experten frühzeitig zu planen.*¹⁹⁸

Auch das *Barmer Magazin* hebt in seinen Ausführungen zum Alter(n) umfassend auf die Dimension von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung angesichts von Verletzlichkeit und Multimorbidität ab. So schreibt die Zeitschrift im April 2004: *„Rechtzeitig selbst entscheiden. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung. Eine schwere Krankheit, Demenz oder das Sterben sind Tabuthemen der Gesellschaft. Dich gerade weil niemand darüber redet und die moderne Intensivmedizin das Lebensende immer weiter hinausschieben kann, machen sich viele Menschen darüber Gedanken, was mit ihnen passiert, wenn sie nicht mehr selbst über ihr Schicksal entscheiden können.*“¹⁹⁹

Die vorangegangenen Beispiele verdeutlichen die umfängliche Bedeutung, welche der Autonomie und Selbstbestimmung in der Mehrzahl der untersuchten Ratgeberliteraturen beigemessen wird. Doch nicht allein in den populären Texten des Ratgebergenres findet sich der häufige Verweis, auch fachwissenschaftliche Veröffentlichungen – etwa der Gerontologie oder der Pflegewissenschaften – heben in zahlreichen Zusammenhängen auf den 'Imperativ der Selbstbestimmung' ab. So hat sich in der gerontologischen Forschung beispielsweise ein Ansatz der 'Teilhabe und Selbstbestimmung' herausgebildet, der insbesondere auch auf die Institution der Pflegeeinrichtung ausgerichtet ist.²⁰⁰ Der Heidelberger Gerontologe Andreas Kruse hat nachweisen können, wie signifikant in diesem Zusammenhang die Förderung der Kompetenz pflegebedürftiger Menschen ist.²⁰¹ Im Vierten Altenbericht der Bundesregierung zu Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen heißt es zu den Leitbildern der Expertenkommission: *„Die Kommission erachtet es als wichtig, Menschen im hohen Lebensalter nicht als Objekte medizinischer, pflegerischer und psychosozialer Intervention zu betrachten, sondern als handelnde Subjekte eines selbständigen und selbstbestimmten Lebens zu achten.*“²⁰² Und der Sechste Altenbericht der Bundesregierung weist auf die sozialrechtliche Dimension des Autonomiebegriffs hin: *„Zwar wurden im SGB XI der Grundsatz einer 'aktivierenden Pflege', der Grundsatz eines Vorrangs der Rehabilitation vor der Pflege sowie der Grundsatz der Würde und Selbstbestimmung als verbindliche normative Orientierungen für die Leistungserbringung verankert (§ 2 SGB XI).*“²⁰³

Durch Altenberichte und andere Fachpublikationen legitimiert und gefördert, schlägt sich der Ruf nach Autonomie und Selbstbestimmung auch in politischen Entscheidungen hinsichtlich der Altenpolitik nieder. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie das Bundesministerium für Gesundheit haben 2005 gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Altersfragen eine 'Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen', kurz Pflege-Charta, ausgearbeitet, die mittlerweile in viele andere rechtliche Regelungen mit aufgenommen wurde. In der Präambel heißt es zum Selbstverständnis der Pflege-Charta: *„Jeder Mensch hat uneingeschränkten Anspruch auf Respektierung seiner Würde und Einzigartigkeit. Menschen, die Hilfe und Pflege benötigen, haben die gleichen Rechte wie alle anderen Menschen und dürfen in ihrer besonderen Lebenssituation in keiner Weise benachteiligt werden. Da sie sich häufig nicht*

¹⁹⁸ SR 03-2005 (60).

¹⁹⁹ BA 04-2004 (38). Vgl. auch BA 02-1998; BA 02-1999 (50).

²⁰⁰ Vgl. etwa Eggert/Garms-Homolová/Theiss 2005.

²⁰¹ Vgl. Kruse 1996.

²⁰² Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 58.

²⁰³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010: 198.

*selbst vertreten können, tragen Staat und Gesellschaft eine besondere Verantwortung für den Schutz der Menschenwürde hilfe- und pflegebedürftiger Menschen.*²⁰⁴ Die Pflege-Charta umfasst insgesamt acht Artikel, die als Leitlinien für den Umgang mit Gebrechlichkeit und daraus resultierender Pflegebedürftigkeit zu verstehen sind und deren ausdrückliches Ziel in der Gewährleistung der Menschenwürde sowie der Formulierung grundlegender Rechte pflegebedürftiger Menschen besteht. Der erste Artikel der Pflege-Charta bezieht sich auf das Recht der Selbstbestimmung – ein weiterer Hinweis auf die Signifikanz der Thematik auch in diesem Kontext: *„Artikel 1: Selbstbestimmung und Hilfe zur Selbsthilfe. Jeder hilfe- und pflegebedürftige Mensch hat das Recht auf Hilfe zur Selbsthilfe und auf Unterstützung, um ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen zu können.*²⁰⁵

In einem Informationsband zur Gesundheitsberichterstattung in Niedersachsen, welches 2011 vom Niedersächsischen Landesgesundheitsamt herausgegeben wurde, wird dem Recht auf Autonomie und Selbstbestimmung ebenfalls eine primäre Rolle zuerkannt: *„Selbstbestimmt leben – ist gleichfalls der Wunsch der allermeisten Menschen im Alter, unabhängig von ihren Krankheiten oder Behinderungen. Die Frage, wie trotz etwaigem Pflege- und Unterstützungsbedarf, chronischer Erkrankung und/oder Behinderung ein selbstbestimmtes Leben im Alter geführt und möglichst lange aufrechterhalten werden kann, wird als drittes inhaltliches Leitmotiv in den Beiträgen zur Teilhabe, Selbstbestimmung und Empowerment beleuchtet.*²⁰⁶

Hinsichtlich des Terminus 'Selbstbestimmung' ist auffällig, dass der Begriff sowohl in den Ratgeberliteraturen als auch in den wissenschaftlichen und politischen Fachpublikationen häufig von Selbstständigkeit unterschieden wird. Die Heidelberger Gerontologen Andreas Kruse und Eric Schmitt drücken die Diskrepanz der beiden Begriffe folgendermaßen aus: *„Die Kategorie der Selbstverantwortung ist diesem Verständnis zufolge von jener der Selbstständigkeit abzugrenzen: Mit Selbstverantwortung ist die Reflexion des Menschen über die eigenen Leitbilder eines guten (glücklichen, gelungenen) Lebens wie auch über die Grundlagen seiner Entscheidungen und Handlungen in einer konkreten Situation angesprochen.*²⁰⁷ Und im Zweiten Altenbericht der Bundesregierung wird Selbstständigkeit folgendermaßen hergeleitet: *„Die Kommission versteht unter Selbstständigkeit die Fertigkeiten des Menschen zur Aufrechterhaltung eines von Hilfe und Pflege unabhängigen Lebens in seiner vertrauten Umwelt. Mit dem Hinweis auf die vertraute Umwelt soll deutlich gemacht werden, daß die Entwicklung solcher Fertigkeiten auch von den Anregungen und Anforderungen beeinflusst ist, die die räumliche Umwelt bietet oder an den Menschen richtet.*²⁰⁸

Selbstständigkeit ist demnach von Selbstverantwortung bzw. Selbstbestimmung zu differenzieren: Selbstständigkeit bezeichnet die weitgehende Unabhängigkeit von fremder Hilfe und Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen. Voraussetzung für Selbstständigkeit ist demzufolge ein gewisser Grad körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Das gilt nicht so sehr für Selbstbestimmung bzw. Selbstverantwortung, welche primär das Recht des Individuums auf die Entscheidungsfreiheit bezüglich der eigenen Person beschreibt. Allerdings liegen die beiden Begriffe kontextuell sehr dicht

²⁰⁴ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend/Bundesministerium für Gesundheit 2010: 6.

²⁰⁵ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend/Bundesministerium für Gesundheit 2010: 8.

²⁰⁶ Niedersächsisches Landesgesundheitsamt 2011: III.

²⁰⁷ Kruse/Schmitt 2011: 382.

²⁰⁸ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 1998: 160.

beieinander und begegnen einander im Terminus der 'Autonomie' über die der deutsche Soziologe Max Weber schreibt: „*Autonomie bedeutet, daß nicht, wie bei Heteronomie, die Ordnung des Verbands durch Außenstehende gesetzt wird, sondern durch Verbandsgenossen kraft dieser ihrer Qualität (gleichviel wie sie im übrigen erfolgt).*“²⁰⁹

Der 'Imperativ der Selbstbestimmung' ist eng verknüpft mit dem gesellschaftlich verbreiteten Anspruch nach mehr Eigenverantwortung und Eigeninitiative des Individuums und geht daher Hand in Hand mit den hegemonialen Narrativen von Aktivität und Kompetenz (vgl. 7.1). Das zeigt sich nicht zuletzt anhand zahlreicher Textfragmente des Quellenkorpus, welche nachdrücklich auf den Aspekt der Eigenverantwortung verweisen.²¹⁰ Der Aufruf zu mehr Selbstverantwortung ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen in einer von Wirtschaftskrisen und anderen Unwägbarkeiten geprägten Risikogesellschaft, das die Gruppe der Alten ebenso betrifft wie beispielsweise Erwerbslose oder andere Vertreter des Prekariats.

Die aus dem Recht auf Selbstbestimmung und Autonomie hergeleitete Dimension der Eigenverantwortung wird in den Ratgeberliteraturen zumeist als Doppelgewinn für Individuum und Gesellschaft gewertet. Als Beispiel sei in diesem Zusammenhang auf einen Artikel im *Barmer Magazin* im Januar 2003 verwiesen: „*Prävention. Wir machen mit! Prävention. Dieser Begriff hat gute Chancen, zu einem der Schlüsselworte in unserem Gesundheitswesen zu werden. Denn in der Vorbeugung von Krankheiten liegt nicht nur ein enormer Gewinn für diejenigen, die länger gesund bleiben. Sie schützt auch das Gesundheitssystem als Ganzes, weil es auf eine zutiefst sinnvolle Art spart. Die BARMER macht sich diesen Zusammenhang in besonderer Weise zunutze: mit ihrer Initiative 'Prävention aktiv', die Mitte November startete.*“²¹¹

„*Alterius non sit, qui suus esse potest.*“²¹² In Anbetracht der Konjunktur des Autonomiebegriffs hat es den Anschein, dass der Wahlspruch des Renaissance-Gelehrten Paracelsus in unserer heutigen Zeit aktueller ist denn je. Im populären Diskurs der Ratgeber spielt Autonomie im Sinne von Selbstbestimmung eine herausragende und maßgebliche Rolle. Die Ursache für die umfängliche Signifikanz, die dem dargestellten Autonomiebegriff in unserer heutigen Gesellschaft – nicht zuletzt im Rahmen der untersuchten Ratgeberliteratur – beigemessen wird, liegt begründet in kulturellen Hintergrundkodierungen und Zeitströmungen:

Der anhaltende gesellschaftliche Individualisierungsprozess kann als eine grundsätzliche Voraussetzung dieser Entwicklung betrachtet werden. Bezüglich des Individualisierungsprozesses kann von zwei Phasen gesprochen werden, wobei die erste Phase in der Herausbildung der bürgerlichen Gesellschaft im Zuge der Industrialisierung besteht: Die umfänglichen gesellschaftlichen Transformationsprozesse in Produktion und Lebensstil – als Beispiel sei hier nur auf den Aspekt der Arbeitsteilung verwiesen – hatten einen Zerfall traditioneller Bindungen bei gleichzeitig zunehmender Eigenverantwortung zur Folge. In diesem Zusammenhang existieren leicht divergierende Erklärungs- und Interpretationsansätze des Individualisierungsprozesses. So beschreibt Max Weber die

²⁰⁹ Weber 1980: 26.

²¹⁰ Vgl. etwa BA 03-2005 (08); BA 03-2006 (18); BA 04-2007 (46).

²¹¹ BA 01-2003 (18).

²¹² Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus zit. n. Jung 2001: 26. Carl Gustav Jungs Übersetzung aus dem Lateinischen lautet folgendermaßen: „*Es sei nicht eines andern, der sein eigen sein kann.*“

zunehmende Individualisierung als voranschreitende rationale Durchdringung der Welt, Émile Durkheim richtet sein Augenmerk demgegenüber vor allem auf den Transformationsprozess hin zu einer arbeitsteiligen Gesellschaft und Georg Simmel spricht insbesondere von einer beständigen Vermehrung von Möglichkeiten zur Ausbildung eines eigenen Lebensstils.²¹³ Die zweite Phase des Individualisierungsprozesses beginnt in den 1950er Jahren und zeichnet sich durch die Auflösung alter gesellschaftlicher Strukturen – etwa Stand, Klasse, Schicht – bei gleichzeitiger Pluralisierung der Lebensstile sowie einer Individualisierung der Identitäts- und Sinnfindung aus.²¹⁴

Das Individuum tritt zunehmend in den Vordergrund gesellschaftlichen Geschehens. Peter Gross spricht im Zusammenhang der postmodernen Multioptionalität auch von einer 'Ich-Jagd': *„Die moderne Gesellschaft, die, zumindest potentiell, eine Multioptionsgesellschaft ist, die sich Zug um Zug aus den Notwendigkeiten herausgearbeitet und herausgeschält hat, öffnet und öffnet sich und erzwingt das Strampeln in Möglichkeiten, das Improvisieren, Wählen und Probieren, während sie das Ausführen und Kopieren hintanstellt und exorziert. Es läßt sich außerdem behaupten, daß immer, wenn die Möglichkeiten gegenüber den Notwendigkeiten hervor- und ins Leben treten, der Mensch auf sich selber verwiesen wird, sich auf sich zurückwendet, eine Partitur im Inneren sucht und eine Innenwelt entwickelt, um klar zu kommen mit der Außenwelt. Auf die Evakuierung aus den äußeren Schalen folgt die Epiphanie des Ich. Wenn gesagt wird, die neuzeitliche Moderne stehe auf dem Boden einer Rückwendung auf sich selbst, so ist das gemeint.“*²¹⁵ Das Individuum ist auf sich selbst zurückgeworfen, wird zur zentralen Instanz für Entscheidungen und Bewertungen. Der Rostocker Soziologe Matthias Junge beschreibt den Individualisierungsprozess dementsprechend unter besonderer Berücksichtigung selbstbestimmten Handelns: *„Die Ausgestaltung der Gesellschaft und der Formen des Zusammenlebens sind Ausdruck der eigenständigen Wahlentscheidungen der Handelnden.“*²¹⁶

Der Marburger Soziologe Markus Schroer weist auf die ausgeprägte Ambivalenz der individualisierten Gesellschaft hin, deren individuelle Handlungsfreiheit gleichermaßen Egoismus und Emanzipation in sich vereine: *„Je nach Geschmack, so scheint es, wird der Begriff Individualisierung einerseits verwendet, um einen weit verbreiteten Egoismus oder Hedonismus zu bezeichnen, der solidaritätsstiftende Zusammenhänge zunehmend auflöst und so einen nur an den eigenen Nutzenkalkülen orientierten bzw. einen sich ganz dem Genuß verschreibenden Sozialcharakter hervorbringt. Andererseits wird die Herauslösung aus traditionellen Gemeinschaftsformen auch als Befreiung erlebt und beschrieben [...]. Damit, so die These, gewinne der einzelne mehr Freiheit gegenüber seiner Umgebung, den Organisationen und Institutionen; er könne nunmehr eigenständige Entscheidungen treffen und erlange insgesamt mehr Autonomie über seinen Lebenslauf.“*²¹⁷ In den individualisierten Gesellschaften der Postmoderne ist Selbstbestimmung und Autonomie eine zentrale Handlungsanweisung, vergleichbar mit den vier antiken Kardinaltugenden. Der 'Imperativ der Selbstbestimmung' ist gleichermaßen als tendenziell egoistisch sowie

²¹³ Zur ersten Phase des Individualisierungsprozesses vgl. etwa Durkheim 1988; Simmel 1920, 2005, 2006; Weber 1980.

²¹⁴ Zur zweiten Phase des Individualisierungsprozesses vgl. etwa Beck 1986; Giddens 1996; Gross 1999, 2005. Schulze 1992.

²¹⁵ Gross 1999: 9.

²¹⁶ Junge 2002: 7.

²¹⁷ Schroer 1997: 157f.

als emanzipatorisch zu begreifen.

Eng verknüpft mit dem Aufruf zu Selbstbestimmung und Autonomie ist der Aspekt der Eigeninitiative, welcher wiederum eng mit dem Aktivierungsparadigma in Beziehung steht. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass vom selbstbestimmten Individuum die ständige Bereitschaft zur Handlung vorausgesetzt wird. Passivität gilt in der individualisierten Gesellschaft als Versagen und Scheitern. Simone de Beauvoir schreibt im Zusammenhang von körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters: *„Zur Passivität verurteilte Menschen sind ständiger Sorge preisgegeben. Je weniger eine Frau tätig ist, um so mehr wird sie von ihren Sorgen verzehrt. Ebenso ergeht es den alten Menschen: sie grübeln über Gefahren nach, die abzuwehren sie nicht die Mittel haben [...] Die Katastrophe, die über sie hereingebrochen ist, besteht darin, daß sie aus der Stellung des verantwortlichen Erwachsenen brutal in die Lage eines abhängigen Objekts versetzt worden sind. Diese Abhängigkeit liefert sie der Willkür anderer aus, und sie spüren sie selbst in Augenblicken, in denen sie sich gar nicht bemerkbar macht.“*²¹⁸

Abhängigkeit und Angewiesensein wird in den Quellen oft als katastrophale Verunsicherungslage geschildert, welche die geforderte Autonomie und Selbstbestimmung grundsätzlich in Frage stellt. Das ist auch die Ursache für den in den untersuchten Ratgeberliteraturen häufig auszumachenden Aufruf zur Selbstbestimmung im Kontext unterschiedlichster Alltagssituationen. Der Aufruf zu Selbstbestimmung und Autonomie kann sowohl als ein Akt der Emanzipation als auch als Zwang zum Egozentrismus betrachtet werden. Der US-amerikanische Soziologe Richard Sennett spricht in diesem Zusammenhang von einer 'Tyrannei der Intimität' und sieht in einer Hyperindividualisierung eine Gefahr für das soziale Miteinander.²¹⁹ Ulrich Beck, der die ambivalenten Folgen des Individualisierungsprozesses im Gegensatzpaar von Autonomie und Anomie verortet und für den die individualisierte Gesellschaft Sonnen- als auch Schattenseiten birgt, beurteilt die Situation ähnlich.²²⁰ Allerdings weist Beck nachdrücklich darauf hin, dass das Neue an den gegenwärtigen Individualisierungsprozessen darin bestehe, dass jener Lebensentwurf, der früher wenigen zugemutet wurde – nämlich ein eigenes selbstbestimmtes Leben zu führen – heutzutage mehr und mehr Menschen abverlangt wird.²²¹

Hier wird Individualisierung zum Zwang, zum mächtigen Imperativ von Selbstbestimmung und Eigeninitiative. Markus Schroer macht zu Recht darauf aufmerksam, dass nicht jeder Mensch über die entsprechenden Voraussetzungen verfüge: *„So wenig die Zunahme an individuellen Entscheidungsmöglichkeiten, die als Chance und zugleich als Zwang erlebt werden kann, gleich verteilt ist hinsichtlich Geschlecht, Nationalität, Einkommen, Alter usw., so unterschiedlich ausgeprägt scheint auch die ‚Kompetenz‘, mit kontingenten Lebensbedingungen umgehen zu können. Es bedarf, wenn man so will, verschiedener Kapitalien, um sich im Dickicht der Erwartungen und Möglichkeiten auch zurechtzufinden. Die Anforderung, sein eigenes Leben zu leben, dürften sich nur allzu oft als Überforderung erweisen [...] Obwohl dem einzelnen permanent Entscheidungen abverlangt werden, fehlen ihm doch andererseits die Ressourcen und Kompetenzen, diese Entscheidungen tatsächlich treffen zu können.“*²²² Dies gilt in nicht unbeträchtlichem Ausmaß auch für die

²¹⁸ Beauvoir 1988: 398.

²¹⁹ Vgl. Sennett 1986.

²²⁰ Vgl. Beck/Beck-Gernsheim 1994: 19.

²²¹ Vgl. Beck/Beck-Gernsheim 1994: 21. Vgl. auch Sennett 2000.

²²² Schroer 1997: 170.

Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters. Die altersbedingten körperlichen Abbauprozesse schränken einerseits die Selbstständigkeit des Betroffenen ein, andererseits stellen sie zunehmend auch die Autonomie und Selbstbestimmung des Individuums infrage. Körperliche Gebrechlichkeit verweist in dieser Lesart auf einen zunehmenden Mangel an Selbstbestimmung und damit nicht zuletzt auch auf mangelnde Eigeninitiative, Aktivität und Leistungsbereitschaft. Der Vorwurf der Nutzlosigkeit und des Parasitismus ist nicht mehr fern. Dieser Verunsicherungslage wird in den Ratgebern mit der Aussicht bzw. dem Versprechen begegnet, auch im Alter und angesichts schwerwiegender körperlicher und geistiger Beeinträchtigungen, dem gesellschaftlich eingeforderten 'Imperativ der Selbstbestimmung' entsprechen zu können. Der deutsche Philosoph und Germanist Myron Hurna äußert zum gesellschaftlich hegemonialen Diktat der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung folgende treffende Zeilen, welche den diskursiven, mitunter durchaus als gouvernemental und normierend zu beschreibenden Gehalt dieses Altersbildes offenlegt: *„Die unbedingte Selbstständigkeit im Alter ist eine Forderung, keine Wirklichkeit, aber sie ist der Leitfaden, an der sich die Wirklichkeit auszurichten hat.“*²²³

d) ‚Schamgefühl und Ekel‘: Verlust körperlicher Selbstkontrolle

Eng verbunden mit dem oben beschriebenen 'Imperativ der Selbstbestimmung' und der damit in Zusammenhang stehenden Furcht vor Abhängigkeit und Angewiesensein infolge von Vulnerabilität und Multimorbidität (vgl. c) ist das in der untersuchten Ratgeberliteratur häufig auszumachende Strukturelement körperlichen Schamgefühls und Ekels. Der zunehmende Verlust physischer und geistig-kognitiver (vgl. 7.2.2) Selbstkontrolle wird als beschämend empfunden, als identitätsmindernd im Sinne des dargestellten Ideals eines aktiven, leistungsfähigen und autonomen Selbst (vgl. 7.1), dessen zentrales Bedürfnis darin besteht, seine Innen- und Außenwelt gemäß eigener Wünsche, Vorstellungen und Selbstbilder zu beeinflussen und zu kontrollieren. Die Erfahrung des Verlusts der Kontrolle über den eigenen Körper wird dementsprechend als persönliches Scheitern empfunden. Aus der Verunsicherungslage durch Kontrollverlust erwächst die Dimension des Ekels, insbesondere des Körperekels, der namentlich im Zusammenhang mit Pflegebedürftigkeit in den Ratgeberliteraturen häufige Erwähnung findet:

Das 'Ekelhafte' erscheint in den Beschreibungen gebrechlicher, sich der Selbstkontrolle entziehenden, inkontinenten und schlaffen Körper – *„es grinst, starrt, stinkt uns an“* – wie der ungarische Philosoph Aurel Kolnai treffend formuliert.²²⁴ Die Aussicht auf eine zunehmende Gebrechlichkeit im hohen Alter infolge von körperlichen Abbauprozessen evoziert Ängste vor dem Verlust individueller Selbstbestimmung und Autonomie (vgl. c). Zum Spektrum dieser Ängste gehört auch die spezifische Furcht vor dem Verlust der Körperkontrolle, die sich in den untersuchten Ratgeberquellen bemerkbar macht. Eng damit verbunden ist der machtvolle Aspekt des Ekels, auf dessen Dimension als kulturelles Konstrukt der Bibliothekar und Mitarbeiter des Kuratoriums Deutsche Altershilfe, Jürgen Wickert, im spezifischen Zusammenhang von Altenpflege und -betreuung nachdrücklich hinweist.²²⁵ Auch der Volkskundler Utz Jeggle betrachtet Ekel als ansozialisiert und folglich als kulturell geformten Affekt.²²⁶

²²³ Hurna 2008: 165.

²²⁴ Kolnai 1974: 129.

²²⁵ Vgl. Wickert 1996.

²²⁶ Vgl. Jeggle 1997.

Im Folgenden werden anhand einiger Beispiele die grundlegenden Inhalte und Strukturen der Problematisierungen und Thematisierungen des Verlusts körperlicher Selbstkontrolle in den untersuchten Quellen beschrieben, bevor im Anschluss daran die diskursiven Hintergrundkodierungen und gesellschaftlichen Bedingungen dieser Lesart von körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit zusammenfassend erörtert werden.

Die Abhängigkeit von fremder Hilfe und Unterstützung, etwa bei Verrichtungen und in Situationen, die infolge des Zivilisationsprozesses traditionell schambesetzt sind, wird in zahlreichen Quellen als Grenzüberschreitung in die Intimsphäre gewertet und gefürchtet, die Anlass zu Peinlichkeitsgefühlen und Befangenheiten gibt. Meist tritt der scham- bzw. ekelbehaftete körperliche Kontrollverlust im Zusammenhang mit Erzählungen zu Alten- und Pflegeeinrichtungen in Erscheinung (vgl. f). So beschreibt der investigative Journalist Markus Breitscheidel in seinem Bestseller *Abgezockt und totgepflegt. Alltag in deutschen Pflegeheimen* beispielsweise seine Erfahrungen als Altenpfleger in einer Pflegeeinrichtung. Breitscheidel schildert das beiderseitige Schamgefühl beim Waschen einer alten Dame: *„Die bettlägerigen Bewohnerinnen wasche ich im Bett, ziehe die Decke weg und das Nachthemd aus, entferne die Höschenwindel und beginne, sie abzureiben, erst den Oberkörper, Arme, Busen, Rücken, Bauch, dann den unteren Körper, Genitalien, Po, Beine, Füße. Ich wasche schnell. Im Akkord. Ich schwitze. Ich wasche sie wie ein Baby. Kann die Frau das Bett verlassen, dann hebe ich sie in den Rollstuhl, fahre sie ins Bad, vor das Waschbecken und ziehe ihr dort das Nachthemd aus. Wasche sie wie ein Kind. Die Frau schämt sich. Ich schäme mich. Wir gucken uns nicht in die Augen. Wir überspielen es mit Geplänkel.“*²²⁷

Neben Problemen mit Nacktheit, Inkontinenz und Exkrementen²²⁸ ist es insbesondere die Sexualität, welche bei alten und hinfälligen Menschen mitunter als ekelhaft und abstoßend empfunden wird. Auf die kulturgeschichtliche Kontinuität dieses negativen Altersbildes hat bereits Simone de Beauvoir hingewiesen. Bei ihr findet sich auch ein bezeichnendes Zitat des Renaissance-Gelehrten Erasmus von Rotterdam: *„Diese verfallenen Frauen, diese wandelnden Leichname, diese stinkenden Gerippe, die überall einen Grabesgeruch verbreiten und dabei alle Augenblicke ausrufen: Nichts ist so schön wie das Leben ... Bald zeigen sie ihre schlaffen und widerlichen Brüste, bald versuchen sie die Kraft ihrer Liebhaber durch das Gekreisch ihrer zitterigen Stimmen zu beleben.“*²²⁹ Die Mehrzahl der Altersratgeber widersprechen allerdings dieser negativen Beurteilung nachdrücklich und stellen das Ausleben der Sexualität auch im Alter in Aussicht. Darüber hinaus wird in den entsprechenden Literaturen die fehlende Akzeptanz der Umwelt thematisiert und als Verunsicherungslage vor dem Hintergrund von Scham und Ekel sowie dem Verlust von Selbstkontrolle diskutiert. In Erich Schützendorfs und Helmut Wallrafen-Dreisows Altersratgeber *In Ruhe verrückt werden dürfen. Für ein anderes Denken in der Altenpflege* heißt es beispielsweise: *„Frau Meier ist ekelhaft [...]. Es sei, so heißt es, 'ganz schlimm' mit ihr. Sie benehme sich bisweilen geradezu ekelhaft, und man könne es bald niemandem mehr zumuten, sie zu pflegen. Aufgefordert, genauer zu beschreiben, was sie an Frau Meier störe, berichten die Mitarbeiter, daß Frau Meier nur 'ordinäre Sachen' im Kopf habe. Sie rede nur 'Schweinkram' und masturbiere dauernd [...]. Im Laufe des Gesprächs wird schnell deutlich, daß die sexuellen Praktiken von Frau Meier den Vorstellungen der MitarbeiterInnen von einem 'normalen' Verhalten alter Menschen*

²²⁷ Breitscheidel 2005: 50.

²²⁸ Vgl. etwa SR 05-1999 (07).

²²⁹ Erasmus von Rotterdam zit. n. Beauvoir 1988: 126.

zutiefst widersprechen. Das Personal kann sie nur als krankhaft und als Auswirkung der dementiellen Veränderung erklären.“²³⁰

Die mit der Sexualität alter Menschen in unserer Gesellschaft verbundene Verunsicherungslage sowie der Wille nach deren Überwindung zeigt sich auch anhand der in den letzten Jahren zahlreich erschienenen Sexual-Ratgeber, die sich ausschließlich an ältere und alte Menschen richten, und deren Autorinnen und Autoren sich für die gesellschaftliche Akzeptanz von Sexualität im Alter stark machen.²³¹ So weist die deutsch-US-amerikanische Sexualberaterin und Altersratgeberautorin Ruth K. Westheimer in ihrem Bestseller *Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen* auf das verbreitete Vorurteil hin, alte Menschen seien aufgrund ihres körperlichen Abbaus nicht mehr sexual attraktiv und aktiv. Die Autorin spricht von einer Tabuisierung von Alterssexualität, der sie das Gegenbild der 'sexuell aktiven Alten' gegenüber stellt: „Selbstverständlich bringt das Älterwerden Nachteile mit sich. Aber wenn es um das Thema Sex geht, so kann ich Ihnen als Expertin auf diesem Gebiet mit aller Entschiedenheit versichern: Hier gibt es eine Menge guter Neuigkeiten. Viele Menschen machen die Erfahrung, dass sie nach dem 50., 60. oder sogar 70. Lebensjahr mit den besten Sex ihres Lebens hatten.“²³² Und in Christa Geisslers und Monika Helds Altersratgeber *Generation Plus. Von der Lüge, dass Altwerden Spaß macht* heißt es zur Tabuisierung von Alterssexualität: „Wie etwas herausfinden bei einer Generation, die es nicht gewöhnt ist, über Sex zu reden. Die es vielleicht vorzieht, ihre Wünsche für sich zu behalten, weil sich die Verachtung des Alters in unserer Gesellschaft auch auf die Sexualität älterer Menschen erstreckt. Sie sollen es tun, klar. Aber wenn sich am Urlaubsstrand eine alte Frau im Bikini zeigt, kann sie der Häme gewiss sein. Wenn sich ein altes Paar auf einer Parkbank küsst, grinsen die Jungen. Oder sie spotten. Die Alten dürfen, was sie wollen – aber bitte doch lieber in ihren eigenen vier Wänden. So viel zur Einstellung zum Thema Sex im Alter, in einer Zeit, in der Sex ein öffentliches Gut ist.“²³³

In den Ratgeberveröffentlichungen zur Alterssexualität wird der problematisch empfundene Verlust körperlicher Anziehung thematisiert und problematisiert. Die viel zitierte 'Hässlichkeit des Alters' ist dabei besetzt mit Empfindungen von Ekel und Scham. Auch wenn – insbesondere in der Altersratgeberliteratur – der Gegendiskurs zur 'Hässlichkeit des Alters', nämlich die Rede von der 'Schönheit des Alters', in mannigfaltiger Weise bemüht und bestärkt wird,²³⁴ ist die altersbedingte Abnahme sexueller Anziehung offenkundig und wird vor dem Hintergrund einer sexualitätsaktivierenden und die Jugend idealisierenden Erlebnisgesellschaft – über die der Soziologe Peter Gross sagt, dass in ihr „[...] Jungbleiben und jung sein, mit anderen Worten die Abwehr und Korrektur und nicht seine Akzeptanz und Hinnahme [...]“ im Fokus persönlicher Anstrengungen stünden – zu einer nicht unbeträchtlichen Verunsicherungslage.²³⁵ Denn das Alter kennt nicht die Schönheit und Grazie der Jugend, wie Gross an anderer Stelle, nämlich in seinem populären Altersratgeber *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* ausdrücklich anmahnt: „Die Schweizer Zeitschrift 'Annabelle' hat Frauen mit 60, 70 und 80+ nackt abgebildet. Diese Frauen behaupten, dass 'Schönheit

²³⁰ Schützendorf/Wallrafen-Dreisow 1991: 95.

²³¹ Westheimer/Lehu 2008. Vgl. zur Alterssexualität auch Arluke/Levin/Suchwalko 1984; Hegenbart 2010; Jeggle 2003; Kolle 2009; Sheehy 2007; Wellmann 2010.

²³² Westheimer/Lehu 2008: 37.

²³³ Geissler/Held 2003: 106f.

²³⁴ Vgl. etwa Gashi 2012; Institut für Gerontologie und Ethik 2009; Rethel 2010.

²³⁵ Gross 2011: 22.

einfach weitergeht'. Wir fragen: auch mit Runzeln, Altersflecken und Krampfadern? Sie würden sich durch ihre Präsentation als Nackedeis nur von den Erwartungen der Gesellschaft ans ewig Jugendliche befreien, erklären die betreffenden Damen. Zahlreiche Bücher, die trotzig die Schönheit der Falten besingen, die innere Schönheit preisen und denen Schlupflider womöglich als Beweis für ein bewegtes Leben bereits genügen, sollen uns auch davon überzeugen. Warum aber soll Schönheit – zumindest als ranke Jugendschönheit – einfach weitergehen?²³⁶

Ein Zuwiderhandeln gegen diese vermeintliche Tatsache ist für Gross durchaus mit Scham und Ekel verbunden: „Ansonsten kann Altern auch etwas Obszönes haben. Dann schämt man sich für jene Alten, die sich wie Pubertierende aufführen.“²³⁷ Der Philosoph Myron Hurna äußert sich über den Verlust der Attraktivität im Alter folgendermaßen: „[...] hat man schon lange von der Schönheit seiner jüngeren Jahre Abschied genommen (oder die Einebnung der Unschönheiten in die allgemeine Anästhetik des Alters vorgenommen) und konnte man sich mit dem Zustand der ästhetischen Indifferenz abfinden, so tritt nun die Phase der manifesten Hässlichkeit ein: Altersflecken [...], der Geruch des Altseins, graues Haar und Glatze, schlaffe Züge, gekrümmte Haltung – in all dem bekundet sich der Apell des Negativen.“²³⁸

Die beschriebenen physischen Attribute des Alter(n)s sind indes eng verbunden mit der Dimension des Ekels, über den der Berliner Literaturwissenschaftler Winfried Menninghaus schreibt, dass sein elementarstes Muster die Erfahrung einer ungewollten Nähe ist: „Eine sich aufdrängende Präsenz, eine riechende oder schmeckende Konsumtion wird spontan als Kontamination bewertet und mit Gewalt distanziert. Die Theorie des Ekels ist insofern ein Gegenstück – wenn auch kein symmetrisches – zur Theorie der Liebe, des Begehrens und des Appetits als Formen des Umgangs mit einer Nähe, die gewollt wird.“²³⁹ Auch die examinierte Altenpflegerin und Diplom-Pflegewirtin Dorothee Ringel betrachtet ein ungewolltes Näheverhältnis als konstante Komponente des Ekels: „Ekel hat immer mit Nähe zu tun. Mit einer Nähe, die aufgezwungen wird und der man nicht entkommen kann. Das direkte Abgestoßenwerden durch das Widerwärtige als dem Ekelhaften kann nur dann erfolgen, wenn eine Berührung, oder zumindest die Vorstellung einer möglichen Berührung mit ihm gegeben ist. Berührung beinhaltet Nähe. Sobald eine physische oder psychische Distanz besteht, fehlt dem Ekelhaften die Grundlage und somit seine Ekelhaftigkeit.“²⁴⁰

Im Hinblick auf den, auch mit Praktiken der Alterssexualität verbundenen und in unserer Kultur weit verbreiteten Körperkekel schreibt Menninghaus, dass es gerade die Schönheit selbst wäre, welche ständig der Gefahr anheimzufallen drohe, in ihr Gegenteil umzuschlagen: „Eine genaue Lektüre der 'klassischen' ästhetischen Theorien führt gleichwohl auf unerhört komplizierte Beziehungen zwischen 'Ekel' und ästhetischem 'Gefallen'. Die überraschendste Entdeckung ist diese: wie allzu 'lautere Süßigkeit' steht das Schöne geradezu grundsätzlich und von sich aus in Gefahr, an sich selbst in ein Ekelhaftes umzuschlagen [...]. Das absolut Andere des Ästhetischen kehrt so zugleich als die eigenste Tendenz des Schönen wieder. Als Remedium gegen die ekelhafte Sättigung, als ein Anti-Vomitiv wird die berühmte Unendlichkeit des Ästhetischen erfunden: als eine

²³⁶ Gross/Fagetti 2008: 59.

²³⁷ Gross/Fagetti 2008: 61.

²³⁸ Hurna 2008: 71.

²³⁹ Menninghaus 2002: 7.

²⁴⁰ Ringel 2011: 16.

reflektierende Erfahrung nämlich, die sich niemals schließen und daher auch niemals vollständig sättigen kann. Das auf den Ekel gemünzte Motiv der Sättigungsvermeidung und Lessings 'fruchtbarer Augenblick' bzw. Kants 'ästhetische Ideen' sind insofern zwei Seiten derselben Sache.²⁴¹ Das ehemals Anziehende, Schöne und Appetitliche schlägt ins Gegenteil um, wird ekelhaft und abstoßend. Dabei ist die zeitliche Dimension ausschlaggebend. Die deutsche Schriftstellerin und Dramaturgin Sibylle Berg schreibt in einer Kolumne für *Spiegel Online* folgende Zeilen, welche die beiderseitige Bedingung von Anziehung und Abstoßung im Hinblick auf den alternden Körper treffend zum Ausdruck bringen: „Wie furchtbar wird das, wenn wir alt sind. Ein warmer Tag, und die Badeanstalt ist gefüllt mit altem Fleisch, Damen um die 70 mit Hirschgeweihen über dem Steiß, mit tätowierten Ketten um den Arm, und Löchern diverser Piercings.“²⁴²

Bezogen auf das hohe Alter findet sich das Strukturelement des Ekels in den untersuchten Ratgeberquellen allerdings weit weniger im Hinblick auf Alterssexualität als im Kontext von Pflege und Betreuung. Es existiert mittlerweile ein breites Spektrum von Lehr- und Beratungsliteratur zum Ekel und ähnlichen psychischen Belastungssituation, welche sich an Altenpfleger, Angehörige und Betreuer von alten und kranken Menschen richtet. Dorothee Ringel beispielsweise beschreibt Ekel in der Pflege als eine 'gewaltige Emotion', welche in der Lehre und Ausbildung von Altenpflegeberufen unbedingt thematisiert werden müsse: „In der Alten-, Kranken- und Behindertenpflege besteht ein Höchstmaß an Nähe zwischen den Hilfebedürftigen und den Pflegepersonen. Wie oben beschrieben, ist Nähe eine wichtige Variable in der Entstehung von Ekel. Unter Betrachtung des Gegenstandsbereiches von Ekelerregendem [...] scheint gerade die Pflege am Menschen ein Ort der Grenzsituationen zu sein.“²⁴³ Die reichhaltige Literatur zur Thematik legt diese Überlegung nahe.²⁴⁴

Ekel kann als eine Reaktion der Abwehr gedeutet werden. Darauf hatte bereits der britische Naturforscher Charles Darwin hingewiesen. Darwin beschreibt Ekel als „[...] something revolting, primarily in relation to the sense of taste, as actually perceived or vividly imagined; and secondarily to anything which causes a similar feeling, through the sense of smell, touch and even of eyesight.“²⁴⁵ Auch der österreichische Psychologe Sigmund Freud betrachtet Ekel als eine Abwehrreaktion im Sinne einer Verdrängung von Triebregungen. Freud bezieht den Ekel in erster Linie auf den Geruchssinn. Winfried Menninghaus fasst die Überlegungen Freuds zur Gefühlsregung des Ekels folgendermaßen zusammen: „Ekel entsteht an der Bruchstelle, ja als die Bruchstelle von Natur und Kultur. Er ist ein 'Abwehrsymptom' gegen die Natur, der er kraft seiner Zugehörigkeit zu den 'niederen' und 'dunklen Sinnen' vielfach zugerechnet wurde. Wie alle anderen Abwehrsymptome ist auch 'das Abwehrsymptom des Ekels' eine Kompromißbildung: es bezeugt nicht allein die Macht der Verdrängung, sondern bringt im Modus der 'Konversion' auch die verdrängten Regungen zu einer Zensur-konformen negativen 'Darstellung'.“²⁴⁶

²⁴¹ Menninghaus 2002: 15.

²⁴² SIB 2007e.

²⁴³ Ringel 2011: 29.

²⁴⁴ Vgl. etwa Inhester/Zimmermann 1990; Klitzing-Naujoks 1995; Knobling 1993; Overlander 1994; Reineke/Rest/Röell/Leidinger/Naegele/Klauer/Berghaus/Knapic/Sievert 1995; Ringel 2011; Schützendorf 1996; Sowinski 1991.

²⁴⁵ Darwin 2012: XI.

²⁴⁶ Menninghaus 2002: 283f. Auch Aurel Kolnai betrachtet Ekel in erster Linie unter dem Aspekt der Abwehr, die sich vor allem gegen Organisches richtet und deren Wahrnehmung von einer Ambivalenz geprägt ist, die zwischen Abstoßung und Faszination oszilliert. Vgl. Kolnai 1974.

Bemerkenswert sind die Überlegungen der französischen Psychologin und Literaturwissenschaftlerin Julia Kristeva zum Ekel. Kristeva führte den Terminus der 'Abjektion' (Verwerfung) in die wissenschaftliche Diskussion ein. Nicht der Gegenstand des Ekels selbst ist dieser Lesart zufolge abjekt, sondern allein die Empfindung der Abwehr. Für Kristeva besteht eine wichtige Funktion des Ekels deshalb in der Abgrenzung zwischen Eigenem und Fremdem.²⁴⁷ Der Aspekt der Abgrenzung zwischen Eigenem und Fremden ist vor allem für den Pflegealltag, aufgrund des oben beschriebenen engen Näheverhältnisses, von herausragender Bedeutung. Denn die allzu große Nähe und der Eingriff in die Intimsphäre bedeutet nichts weniger als die Bedrohung der Identität, wie etwa Dorothee Ringel treffend formuliert: *„Die Abwehr ist eine Form der Auseinandersetzung mit der Umwelt [...]. In Bezug auf den Ekel ist es eine Auseinandersetzung mit der Bedrohung der eigenen physischen, aber auch psychischen Identität. Auf der physischen Ebene liegt diese Bedrohung, rein evolutionär betrachtet, in der Tatsache der eigenen Vergänglichkeit.“*²⁴⁸ In einer Buchbesprechung zu Aurel Kolnais Monographie auf 'Deutschlandradio Kultur' weist die Rezensentin Susanne Mack ebenfalls auf die Dimension von eigener Vergänglichkeit und eigenem Verfall im Zusammenhang mit der starken Empfindung des Ekels hin: *„Und doch, meint Kolnai, haben Angst und Ekel viel miteinander zu tun. Der Ekel wird seiner Auffassung nach durch eine grundsätzliche Aversion, sprich: Angst verursacht, der Angst des Menschen vor dem Sterben, vor Fäulnis- und Verwesungsprozessen, im Grunde vor dem zukünftigen Verwesen des eigenen Körpers.“*²⁴⁹

Das in den untersuchten Quellen häufig auszumachende Strukturelement des Ekels kann demzufolge mit dem Unbehagen bzw. der Angst vor der eigenen Vergänglichkeit in Zusammenhang gebracht werden. Wie eingangs erörtert, ist der Verlust der Selbstkontrolle aufgrund körperlicher Abbauprozesse darüber hinaus unter dem Aspekt des gesellschaftlich eingeforderten 'Imperativs der Selbstbestimmung' zu betrachten: Scham und Ekel sind demzufolge Reaktionen auf die Verunsicherungslage des Angewiesenseins und der Abhängigkeit sowie dem damit verbundenen Verlust individueller Autonomie. Eine dritte Erklärung für die häufige Problematisierung von Situationen in den Ratgeberliteraturen, die mit Ekel und Scham in Zusammenhang gebracht werden, kann im 'Prozess der Zivilisation' ausgemacht werden. Der deutsche Soziologe Norbert Elias hat in seiner umfangreichen und viel beachteten soziogenetischen und psychogenetischen Untersuchung zum Zivilisationsprozess anhand von kulturhistorischen Quellen – insbesondere Tischzuchten – nachweisen können, dass sich Scham- und Ekelempfinden, ausgehend von der Oberschicht, über die Jahrhunderte intensiviert hat.

Elias stellt eine zunehmende Empfindlichkeit im Umgang mit Körperlichkeiten fest. Als Ursache des Zivilisationsprozesses konstatiert Elias den Wunsch der Oberschichten nach Distinktionsgewinn gegenüber der einfachen Bevölkerung, die über die Jahrhunderte allerdings ihrerseits von den durch den Adel eingeführten Verhaltensregeln erfasst wurde, so dass diese mittlerweile als gesamtgesellschaftliches Phänomen betrachtet werden können: *„Der Nachweis eines Wandels der Affekt- und Kontrollstrukturen von Menschen, [ging] während einer ganzen Reihen von Generationen in ein- und dieselbe Richtung [...], nämlich (um es kurz zu sagen) in die Richtung einer zunehmenden Straffung und*

²⁴⁷ Vgl. Kristeva 1984.

²⁴⁸ Ringel 2011: 17.

²⁴⁹ Vgl. Mack 2008.

*Differenzierung der Kontrollen [...].*²⁵⁰ Der von Elias beschriebene Zivilisationsprozess kann neben den beiden anderen aufgeführten Ursachen (Angst vor eigener Vergänglichkeit, 'Imperativ der Selbstbestimmung') ebenfalls als ein Grund für die häufige Problematisierung von Ekel- und Schamgefühlen im Zusammenhang mit der körperlichen Gebrechlichkeit des hohen Alters angeführt werden.

e) ‚Isolation und Vereinsamung‘: Narrative von Vereinzelung und Beziehungslosigkeit

*„Und selbst wenn der Tod gewann, blieb eine abscheuliche Mystifikation! Mama glaubte uns ganz nahe bei sich, aber wir stellten uns bereits jenseits ihrer Geschichte. Als allwissender böser Geist wußte ich, was gespielt wurde, und sie kämpfte fern in menschlicher Einsamkeit.“*²⁵¹ Simone de Beauvoir beschreibt in *Ein sanfter Tod* das einsame und qualvolle Ableben ihrer Mutter. Und in ihrer großartigen Monographie *Das Alter* äußert die Autorin: *„Die Traurigkeit alter Menschen wird nicht durch ein Ereignis oder durch besondere Umstände ausgelöst: sie verschwimmt mit der Langeweile, die sie verzehrt, mit dem bitteren und demütigenden Gefühl ihrer Nutzlosigkeit, ihrer Einsamkeit inmitten einer Welt, die nur Gleichgültigkeit für sie übrig hat.“*²⁵²

Trotz vordergründiger Nähe zu seinen Mitmenschen ist der Kranke bzw. der Sterbende aufgrund seiner speziellen Situation einsam und auf sich selbst zurückgeworfen.²⁵³ Sein soziales Umfeld mag ihn nach Kräften unterstützen und Mut zusprechen, eine wirkliche Einfühlung und Anteilnahme an seiner Lebenslage kann indes erst dann erfolgen, wenn eine identische Situation gleichsam am eigenen Leibe erfahren wird, was in Anbetracht der Verschiedenartigkeit der Persönlichkeiten und Lebensläufe schlechterdings möglich ist. Davon weiß auch die Populärmusik zu singen und zu dichten: Der deutsche Liedermacher Reinhard Mey etwa drückt diesen Sachverhalt adäquat in seinem Lied *Allein* aus, in dem es unter anderem heißt: *„Allein – wir sind allein / Wir kommen und wir gehen ganz allein / Wir mögen noch so sehr geliebt, von Zuneigung umgeben sein / Die Kreuzwege des Lebens gehen wir immer ganz allein.“*²⁵⁴ Und Hermann Hesse radebricht in gewohnt beherrschendem Duktus in gleichnamigem Gedicht: *„Es führen über die Erde / Straßen und Wege viel, / Aber alle haben / Dasselbe Ziel. // Du kannst reiten und fahren / Zu zwein und zu drein, / Den letzten Schritt mußt du / Gehen allein. // Drum ist kein Wissen / Noch Können so gut, / Als daß man alles Schwere / Alleine tut.“*²⁵⁵

Auch die Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters kann gleichsam als Kreuzweg betrachtet werden, als eine Lebensphase existenzieller Grenzerfahrung, als einen Schritt, den zu gehen jeder einzelne auf seine ihm eigene Art und Weise angehalten ist. In populären Kontexten wird das Alter, insbesondere das hohe Alter, deshalb häufig mit Einsamkeit in Beziehung gesetzt – oft wird auch von einer speziellen Alterseinsamkeit gesprochen. Der Zusammenhang zwischen Alter und Einsamkeit findet sich beispielsweise in dem bekannten Beatles-Song *Eleanor Rigby*, in dem es unter anderem heißt: *„Eleanor Rigby died in the church and was buried along with her name / Nobody*

²⁵⁰ Vgl. Elias 1978.

²⁵¹ Beauvoir 1986: 64.

²⁵² Beauvoir 1988: 398.

²⁵³ Vgl. dazu auch Elias 1982.

²⁵⁴ *Allein*. Reinhard Mey. RM 2012e.

²⁵⁵ *Allein*. Hermann Hesse 2008: 90f.

*came [...] / All the lonely people / Where do they all come from ? / All the lonely people / Where do they all belong?*²⁵⁶ Vereinzelung, Einsamkeit und Isolation von alten Menschen werden auch in den untersuchten Altersratgebern ausführlich thematisiert und stellen hinsichtlich ihrer Redundanz in den Texten eines der bedeutendsten Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' dar. Allerorten begegnet einem in den untersuchten Altersratgeberliteraturen die Rede von der Einsamkeit im Alter und Handlungsanweisungen zu ihrer Überwindung.

Im Folgenden werden Beispiele der Thematisierung und Problematisierung von Einsamkeit im hohen Alter, wie sie sich in den untersuchten Ratgeberquellen finden, anhand populärer Diskursfragmente dargestellt, bevor im Anschluss daran die diskursiven Hintergrundkodierungen bzw. die kulturell-gesellschaftlichen Voraussetzungen dieses signifikanten Strukturelements erörtert werden.

Der Terminus Einsamkeit beschreibt in landläufigen Zusammenhängen ein Gefühl der Trennung und Beziehungslosigkeit zum sozialen Umfeld. Bezüglich der Lebensphase des vierten Lebensalters wird der Begriff in den untersuchten Quellen insbesondere aus dem Sachverhalt der zunehmenden körperlichen und geistigen Gebrechlichkeit abgeleitet.²⁵⁷ Die deutsche Soziologin Caroline Bohn schreibt in ihrer Studie zur sozialen Dimension von Einsamkeit über die Einsamkeit im Alter: *„Mit dem Lebensabschnitt Alter assoziieren zahlreiche Menschen nach wie vor Einsamkeitsgefühle und Isolation, Gebrechlichkeit und Krankheit sowie eine Existenz ohne soziale Kontakte und Zuwendung. Mit den Begriffen 'Alter' und 'Altern' werden folglich eher negative Merkmale verbunden, selbst wenn dieser Defizitperspektive inzwischen das 'Kompetenzmodell des Alterns' entgegengesetzt wird und immer mehr von 'erfolgreichem Alter(n)' oder 'Potenzialen des Alters' die Rede ist.“*²⁵⁸ In seinem Essay *Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen* weist der deutsche Soziologe Norbert Elias darauf hin, dass nicht allein die Sterbenden in unserer Gesellschaft exkludiert und isoliert würden und folglich vereinsamen, sondern dass bereits die Alten, Gebrechlichen und Siechen davon betroffen wären: *„Viele Menschen sterben allmählich, sie werden gebrechlich, sie altern. Die letzten Stunden sind wichtig, gewiß. Aber oft beginnt der Abschied von Menschen viel früher. Schon Gebrechen sondern oft die Alternden von den Lebenden. Ihr Verfall isoliert sie.“*²⁵⁹ Im Zuge der oben beschriebenen allgemeinen Konjunktur des Ratgebermarktes existiert mittlerweile auch ein umfangreiches Angebot an Ratgebermonographien, welche speziell die Überwindung von Einsamkeit zum Thema haben.²⁶⁰

Es sind mehrere Gründe, die in den Ratbertexten mit Verweis auf die zunehmende körperliche und geistige Gebrechlichkeit im (hohen) Alter als Ursachen eines erhöhten Risikos von Vereinsamung angeführt werden. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um: Abnahme der Mobilität, Abnahme der Kommunikation, allgemeine Funktionslosigkeit, Sterben des Lebenspartners und naher Freunde sowie Segregation und gesellschaftliche und familiäre Vernachlässigung der Alten. Einige Beispiele aus den untersuchten Altersratgeberliteraturen mögen dies verdeutlichen.

²⁵⁶ BS 2012e.

²⁵⁷ Zum Problemfeld von Vereinsamung im Alter in der Gerontologie vgl. etwa Heylen 2010; Imhof/Mahrer-Imhof 2011; Yang 2011.

²⁵⁸ Bohn 2008: 139.

²⁵⁹ Elias 1978: 8.

²⁶⁰ Vgl. etwa Frick-Baer/Baer 2011; Wolf 2003.

So schreiben beispielsweise Ingrid Füller und Sabine Keller in ihrer von der Stiftung Warentest herausgegebenen Monographie über die negativen Stereotype des Alter(n)s: *„Sie [die meisten Menschen] sehen im letzten Drittel des Lebens eine Phase, die vor allem von zahlreichen Verlusten geprägt ist: Attraktivität, Gesundheit, Liebe, Lebenslust und Wohlbefinden, all das scheint mit den Jahren dahinzuschwinden und sich in Armut, Einsamkeit, Krankheit, Behinderungen und Gebrechlichkeit zu verwandeln.“*²⁶¹ Obwohl eingangs als defizitfokussierendes Altersbild und Klischee beschrieben, bedienen sich die Autorinnen dieser Rezeptionsweise im weiteren Verlauf ihres Altersratgebers selbst – etwa wenn es heißt: *„Aber auch die oft schwierigen Lebensbedingungen im höheren Alter fördern nicht gerade den Appetit. Mangelnde Kontakte, Einsamkeit, depressive Stimmungen oder finanziellen Probleme können älteren Menschen regelrecht auf den Magen schlagen.“*²⁶²

Auch Liselotte Vogel weist in ihrem Altersratgeber *Ich lebe weiter selbstbestimmt. Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter* auf den Zusammenhang zwischen Alter und Vereinsamung hin. Ihr zufolge besteht aufgrund der äußeren Umstände, insbesondere aber dem mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher werdenden Verlust des Lebenspartners, ein Risiko unfreiwilliger Vereinzelung und Vereinsamung: *„Auch die beste Gesellschaft wird nicht verhindern, dass Menschen in so einem Haus auch einsam sind, vor allem wenn sie alleinstehend leben, wie das viele tun.“*²⁶³ Auf den Aspekt der Vereinsamung im Alter infolge des Verlusts des Lebenspartners verweist auch die Sexualtherapeutin und Soziologin Ruth K. Westheimer in ihrem Bestseller *Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen*. Westheimer macht darauf aufmerksam, dass aufgrund der höheren Lebenserwartung insbesondere Frauen davon betroffen wären: *„Frauen leben einfach länger als Männer; daher steht ihnen mit zunehmendem Alter eine immer geringere Auswahl an potenziellen Partnern zur Verfügung.“*²⁶⁴

Nach Auffassung von Henning Scherf gründet die Problematik zunehmender Vereinsamung im Alter in einem Gefühl allgemeiner Funktionslosigkeit sowie in städtebaulichen Versäumnissen. Die Segregation der Alten in bestimmten Wohnbereichen und Quartieren sowie die mangelnde Verantwortung der Nachbarschaft und Familienmitglieder untereinander führen seiner Ansicht nach zu Isolation und Einsamkeit. Scherf bemüht in diesem Zusammenhang das populäre, medial vielfach inszenierte Bild des Toten, der wochenlang vor seinem Fernseher sitzt, ohne dass jemand etwas bemerkt: *„Auch hier droht die Segregation, die Spaltung der Gesellschaft, die Vereinzelung und die Auflösung von familiären und nachbarschaftlichen Bindungen. Auch hier kommt es vor, dass Tote erst nach Wochen gefunden werden, wenn der Verwesungsgeruch ins Treppenhaus steigt. Diesen Entwicklungen müssen wir entgegenwirken: Trostlosigkeit und Vereinsamung im Alter lassen sich nur vermeiden, wenn Jüngere und Ältere einen neuen Generationenvertrag schließen, sich neu aufeinander einlassen.“*²⁶⁵ Die Problematisierung von Einsamkeit im Alter ist ein wesentliches Strukturelement der defizitfokussierenden Narrative des gebrechlichen hohen Alters. Und es findet sich nicht allein in den Veröffentlichungen der Altersratgeberliteratur, sondern in zahlreichen medialen Zusammenhängen. So äußert etwa der SPD-Politiker Franz Müntefering in einem Gespräch, welches Anfang 2009 in der Zeitschrift *Stern* publiziert wurde: *„Wir leben in*

²⁶¹ Füller/Keller 1999: 14. Vgl. auch Füller/Keller 1999: 134, 387.

²⁶² Füller/Keller 1999: 39.

²⁶³ Vogel/Rygiert 2009: 59.

²⁶⁴ Westheimer/Lehu 2008: 9.

²⁶⁵ Scherf 2006: 10. Vgl. auch Scherf/Fagetti 2008: 114.

*einer so zeitreichen Gesellschaft, und trotzdem sterben so viele Menschen einsam. Das dürfte eigentlich nicht sein.*²⁶⁶

Die von den Ratgebern propagierten Handlungsanweisungen beziehen sich in erster Linie auf eine Überwindung von Einsamkeit. Die Texte lancieren folglich die Pflege alter sowie den Aufbau neuer Kontakte. Beispielsweise schreibt die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im Mai 2003: *„Begreifen Sie [...] das Alter als Chance. Suchen Sie Aufgaben, die Sie herausfordern, aber nicht überfordern. Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie dem sozialen Leben schenken. Wer sich im Alter sozial isoliert, erweist sich letztlich einen Bärenienst. Liebe Angehörige, gleichaltrige Freunde und Bekannte sterben. In der meist unbewusst selbst gewählten Isolation schmerzt das noch stärker, fördert die Einsamkeit.*²⁶⁷ Bei der Überwindung von Einsamkeit wird sich indes keineswegs auf klassische Methoden sozialer Interaktion beschränkt, sondern es werden gemäß des in vielen Altersratgebern vertretenen Anspruchs, mit den Erfordernissen und Errungenschaften der Zeit Schritt zu halten, beispielsweise auch moderne Technologien zum Einsatz gebracht. Der damit verbundene Wunsch, überkommene Bilder von sich der Moderne verweigernder Alter durch Bilder zeitgemäßer, konsumfreudiger, allem Neuen aufgeschlossen gegenüberstehenden 'Power-Senioren' zu ersetzen, ist dabei unverkennbar. So heißt es etwa in der Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im Januar 2001: *„Internet – der schnelle Weg aus der Einsamkeit“.*²⁶⁸

Eine andere Methode der Überwindung von Einsamkeit wird verstärkt seit der Jahrtausendwende in den untersuchten Altersratgebern, namentlich den Periodika, angepriesen: Die Vergesellschaftung alter Menschen mit Heimtieren, also Hunden, Katzen, Vögeln etc. Insbesondere die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* schaltet seitdem regelmäßig Artikel, die die heilsame Wirkung des Umgangs mit Heimtieren als Sozialpartner für alte und einsame Menschen betonen. So heißt es dort etwa im November 2001: *„Fell und Federn fürs Gemüt. Haustiere als Medizin. Clown, Seelenröster oder Fitnesstrainer: Tiere sind für ältere Menschen oft die beste Medizin. Auch in Seniorenheimen wirken sich Bello, Kasimir & Co. Positiv auf die Gesundheit ihrer Besitzer aus.*²⁶⁹

Die auffällige Thematisierung von Isolation und Vereinsamung im Zusammenhang mit dem Alter, insbesondere mit dem hohen Alter, liegt in den Transformationsprozessen der westlichen Gesellschaften begründet. Eine zunehmende Individualisierung sowie die damit verbundenen Diversifikationsprozesse, wie etwa Pluralisierung der Lebensstile, Flexibilisierung der Lebensverläufe, gesellschaftlich eingeforderte Mobilität etc. führen das Individuum einerseits zu mehr Autonomie und Selbstbestimmung. Insofern kann der sich intensivierende Prozess der Individualisierung durchaus als Emanzipation verstanden werden. Doch andererseits erwachsen daraus auch Zwänge und Begrenzungen. Der deutsche Soziologe Matthias Junge drückt diesen Sachverhalt mit folgenden Worten treffend aus: *„Individualisierung erweitert und begrenzt Handlungsmöglichkeiten.*²⁷⁰

Die Erfordernisse der Postmoderne lösen beispielsweise tradierte Familien- und Verwandtschaftsstrukturen insofern, als dass ihre Mitglieder – etwa aus Gründen der

²⁶⁶ Müntefering 2009: 118.

²⁶⁷ SR 05-2001 (03).

²⁶⁸ SR 01-2001 (66).

²⁶⁹ SR 11-2001 (14). Vgl. auch SR 12-1992 (36); SR 03-2004 (08).

²⁷⁰ Junge 2002: 7.

Erwerbsarbeit – an verschiedenen, weit voneinander entfernten Orten leben, was eine Versorgung und Betreuung der Alten und Gebrechlichen durch die eigene Familie erschwert, wenn nicht gänzlich unmöglich macht. Die Verunsicherungslage der Vereinsamung und Isolation ist deshalb eng verbunden mit dem 'Imperativ der Selbstbestimmung' (vgl. c). Individuelle Freiheit und Unabhängigkeit werden in unserer Gesellschaft als besondere Werte gehandelt. Der Verlust von Gemeinschaft erzeugt Zukunftsangst – nicht zuletzt vor der Vereinsamung im Alter.

Der deutsche Sozialwissenschaftler Meinhard Miegel ist aus diesem Grund ein ausgemachter Gegner der Individualisierungsprozesse, in denen er die Tendenz zur Selbstzerstörung sieht. Miegel weist auf einen seiner Ansicht nach in den westlichen Gesellschaften weit verbreiteten Zukunftspessimismus hin, der in der geringen Belastbarkeit der einzeln lebenden Individuen begründet liege: *„Das gilt umso mehr, als die psychische Belastbarkeit der vereinzelt lebenden Individuen gering ist. Zwar sind diese Individuen in der Regel oft besonders leistungsfähig, was nicht zuletzt in ihrer Kreativität und ihrem materiellen Wohlstand zum Ausdruck kommt. Doch empfindet das vereinzelt lebende Individuum mögliche Gefährdungen seiner Lebensgrundlagen existentieller als das in einer Gemeinschaft geborgene. Die Widrigkeiten des menschlichen Daseins treffen den individualistischen Menschen unmittelbarer. Die naheliegende Folge: Er ist pessimistischer und ängstlicher.“*²⁷¹ Vereinzelung und soziale Isolation sowie die mediale Problematisierung derselben, wie sie sich beispielsweise in den untersuchten Altersratgeberliteraturen finden, haben somit den gesamtgesellschaftlich zu verzeichnenden Individualisierungsprozess zur Voraussetzung. Vereinzelung im hohen Alter angesichts von Multimorbidität und Vulnerabilität wird als außerordentlich problematisch empfunden, da die physischen Voraussetzungen für ein Leben allein mit zunehmender Gebrechlichkeit schwinden.

Auf die Bedeutung des Individualisierungsprozesses im Hinblick auf die mit dem (hohen) Alter assoziierte Vereinsamung und Isolation verweist auch Henning Scherf in seinem Altersratgeber *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist*. Ihm zufolge fördere der 'antrainierte Individualismus' der Postmoderne eine Vereinsamung des Einzelnen im Alter. Die seiner Auffassung nach heute häufig auszumachende Unfähigkeit, Verantwortung füreinander zu übernehmen, läge in diesem überzogenen Individualismus begründet. Scherf spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „*medial vermittelten Egoismus*“.²⁷²

f) ‚Endstation Altenheim‘: Heterotopie des Schreckens

„Ich bin das erste Mal in meinem Leben in einem Altenheim, dennoch finde ich es selbstverständlich, dass es dort nach Urin und Desinfektionsmitteln riecht. Mit dem Lärm hingegen habe ich nicht gerechnet. Er ist nicht gedämpft wie in Krankenhäusern, nein, so muss es in Irrenhäusern zugehen, denke ich. Einsam und verzweifelt versuchen die Menschen mit allen Mitteln, Aufmerksamkeit zu erheischen. Sie quengeln, schimpfen, schreien, nicht selten rufen sie: 'Schwester, helfen Sie mir! Schwester, ich möchte sterben!' – 'Ich kann nicht mehr. Helfen Sie mir, ich möchte sterben.' Selbst wenn nur vier bis fünf Bewohnerinnen durcheinander rufen, ist es laut und erdrückend, zum Davonlaufen“, schreibt Markus Breitscheidel in seinem Bestseller *Abgezockt und*

²⁷¹ Miegel/Wahl 1993: 65.

²⁷² Scherf 2006: 102, 142, 143.

totgepflegt. Alltag in deutschen Pflegeheimen – einem Erfahrungsbericht als Pflegehilfskraft an verschiedenen Pflegeeinrichtungen.²⁷³

Die in den vorangegangenen Abschnitten beschriebenen Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' – Pflegenotstand, Pathologisierung, Verlust der Autonomie, Schamgefühl und Ekel, Isolation und Vereinsamung (vgl. a - e) – kulminieren in der landläufigen Rezeption und Beschreibung des Altenheims bzw. des Pflegeheims²⁷⁴ als einem Ort des Schreckens und der Dehumanisation. Im folgenden Abschnitt kommen einige konkrete Beispiele aus den untersuchten Altersratgeberliteraturen sowie aus verwandten Sachliteraturen zur Darstellung, bevor im Anschluss daran Deutungsmöglichkeiten der beschriebenen defizitfokussierenden Wahrnehmungsformen und ihrer substanziellen Verortung in der Institution Altenheim erörtert werden.

Das Altenheim als konkrete Verortung der mit dem hohen Alter verbundenen Ängste und Verunsicherungslagen: Davon zeugen bereits die Titel der in den vergangenen Jahren zahlreich erschienenen populären Sach- und Ratgeberliteraturen zum Thema. Als eine hinsichtlich ihrer Popularität besonders bedeutungsvolle Publikation kann in diesem Zusammenhang der Bestseller *Abgezockt und totgepflegt. Alltag in deutschen Pflegeheimen* des investigativen Journalisten Markus Breitscheidel betrachtet werden, der bereits am Beginn dieses Abschnitts zitiert wurde.²⁷⁵ Das werbewirksam mit einem Vorwort von Günter Wallraff ausgestattete Buch berichtet von den Erlebnissen des Autors, der über ein Jahr lang an verschiedenen Altenheimen als Pflegehilfskraft tätig war. Breitscheidel schildert auf der Grundlage eigener Erfahrungen Zustände der Verwahrlosung, Vernachlässigung, Vereinsamung und bisweilen sogar der Misshandlung von Bewohnern.

In Breitscheidels Text finden sich alle fünf beschriebenen Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs': Der Pflegenotstand wird etwa am Beispiel des durch die Pflegeversicherung eng gefassten Zeitmanagements beschrieben, das Strukturelement der Pathologisierung findet sich als personalisierter Hinweis auf die Gebrechen der einzelnen Bewohner, Ekel und Scham werden anhand von Beschreibungen einer anhaltenden Verletzung der Privatsphäre thematisiert und die Dimension der Vereinsamung findet sich beispielsweise im Zusammenhang mit der anhaltenden Vernachlässigung der Bewohner durch das Pflegepersonal.²⁷⁶ Doch auch bei Breitscheidel ist der Verlust der Autonomie die zentrale Verunsicherungslage des hohen, pflegebedürftigen Alters. Die Delegation basaler Alltagsverrichtungen an das Pflege- und Betreuungspersonal, aber auch die bisweilen geradezu kriminell anmutende Verfügungsgewalt über die Bewohner wird als brutaler Zwang und Verlust der Selbstbestimmung beschrieben. Als Beispiel sei an dieser Stelle nur auf die übliche Praxis der unfreiwilligen (und darüber hinaus illegalen) Fixierung von renitenten Bewohnern hingewiesen, die in Breitscheidels Erfahrungsbericht vielfache Erwähnung findet: Die stellvertretende Stationsleiterin „[...] verlässt die Station und kommt wenige Minuten später mit einigen Gurten zurück. Dann verschwindet sie mit Frau Bethje in deren Zimmer. Die wehrt sich lautstark. Vergebens. Susanne schlingt ihr einen Gurt um

²⁷³ Breitscheidel 2005: 27.

²⁷⁴ In populären Darstellungen werden die beiden Begriffe zumeist synonym verwendet. Ungeachtet der Tatsache bedeutender Unterschiede in Pflege und Betreuung gilt dies auch für Termini Altenwohnheim, Altenpflegeheim, Seniorenheim etc. Im Folgenden wird deshalb der Einfachheit halber ausschließlich der Begriff Altenheim verwendet ohne dabei die zweifelsohne terminologischen Feinheiten näher zu beachten. Vgl. zu diesen Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 94-127.

²⁷⁵ Breitscheidel 2005.

²⁷⁶ Breitscheidel 2005: 27ff, 63ff, 85ff, 98ff.

die Hüfte, zwei andere um die Arme und zurrt alle drei am Pflegestuhl fest. Mich weist sie an, Frau Bethje wegen ihres Benehmens im Zimmer zu lassen.²⁷⁷

Ebenfalls einen Erlebnisbericht mit bezeichnendem defizitfokussierenden Titel stellt die Monographie *Das Haus der tausend Ängste. Zehn Jahre im Altersheim. Erlebtes und Erlittenes* von Grete Adam-Jäckel dar. In diesem Fall handelt es sich allerdings nicht um den Bericht eines Pflegers, sondern von einer Betroffenen selbst. Auch in Adam-Jäckels Monographie finden sich die beschriebenen Strukturelemente im besonderen Bezug auf die Institution Altenheim. Die Verortung der negativen Attribute des hohen Alters in der Institution Altenheim wird besonders deutlich in einem von der Autorin selbst verfassten Gedicht mit dem Titel *Das Haus der tausend Ängste*, von dem die ersten drei Strophen an dieser Stelle zitiert sein mögen: „In jedem Winkel hockt die nackte Angst / und fahle Furcht fängt quälend an zu brüten. / Das Herz erzittert; und du bebst und bangst. / Kein Engel kommt. Wer soll Dich wohl behüten? // Verdrossen und verschlossen ist der Tag. / Die Hoffnung flackert mutlos, müde, zag / von Spinnennetzen düster eingefangen. / Ersticken muß der Seele Wunschverlangen. // Das Bangen greift mit dürrer Hexenfingern / in Dein vertrauend-gläubig Herz. Du schwankst. Das Grauen kann Dein Innerstes nicht mindern. / Zuflucht versucht, Dein Einsamsein zu lindern.“²⁷⁸ Das Altenheim wird bei Adam-Jäckel als ein Ort des Grauens, des Ausgeliefertseins und der Einsamkeit beschrieben.

Als eine der frühesten diesbezüglichen Erfahrungsberichte kann das von der Altenrechtlerin und Politikerin Trude Unruh herausgegebene Sachbuch *Tatort Pflegeheim. Zivildienstleistende berichten* betrachtet werden. Im Stil des Mitte der 1960er Jahre durch Günter Wallraff eingeführten 'investigativen Journalismus' verfasst, werden Zivildienstleistende von Unruh zu ihren Erfahrungen und Erlebnissen im Altenheim befragt, wobei sich ebenfalls die beschriebenen fünf defizitfokussierenden Strukturelemente sowie deren Verschränkung mit der Institution herauskristallisieren.²⁷⁹

Ebenfalls im Stil des investigativen Journalismus geschrieben ist die Monographie *Wo der Mensch seine Seele verliert... Endstation Altenheim. Reportage eines verdeckten Ermittlers* von Joachim Grabowski. Die Wendung vom Verlust der Seele im Buchtitel verweist bereits auf menschenunwürdige Zustände und den damit verbundenen Aspekt der Dehumanisation: Wenn der Mensch seine Seele verliert, sinkt er zum Nicht-Menschen hinab, wird Kreatur und reiner Körper, der entsprechend der populären Formel 'Satt und Sauber' versorgt und am Vegetieren gehalten wird. Zentral ist auch bei Grabowski der angeklagte Verlust der Menschenwürde. Auf dem Rückumschlag des Sachbuches heißt es dementsprechend: „Der Autor gemahnt daran, daß die elementaren Menschenrechte nicht nur in Bananenrepubliken oder 'fernab in der Türkei' mißachtet werden. Mit der Schilderung seiner eigenen Erfahrungen und Beobachtungen als 'verdeckter Ermittler' in einem deutschen Heim zeigt er eindringlich, daß auch in diesem Lande ein lautloser und unerbittlicher Kampf gegen wehrlose Menschen gekämpft wird, die sich nicht umstandslos durch Tod aus der Welt verabschieden wollen, wenn sie als arbeitende, leistungsfähige, wertschöpfende und konsumierende Subjekte nicht mehr zu gebrauchen sind.“²⁸⁰

Doch nicht allein (journalistische) Erfahrungsberichte und andere Sachliteraturen zeichnen das Altenheim als einen Ort des Grauens, als eine qualvolle und menschenunwürdige

²⁷⁷ Breitscheidel 2005: 44.

²⁷⁸ Adam-Jäckel 1997: 17. Vgl. dazu auch BO 03-1998 (53).

²⁷⁹ Vgl. Unruh 1989.

²⁸⁰ Grabowski 1994: 286.

Endstation im Lebenslauf, die man nur 'mit den Füßen voran' wieder zu verlassen imstande ist und in der man dem Pflegepersonal bedingungslos auf Gedeih und Verderb ausgeliefert ist. Auch die untersuchten Altersratgeberliteraturen beschreiben das Altenheim meistens als durch alternative Wohnmöglichkeiten im Alter (vgl. 7.2.1.3 e) zu vermeidendes Übel. Folgende Beispiele aus den untersuchten Ratgeberquellen sollen dies verdeutlichen: Obwohl die untersuchten Ratgeberperiodika sich der Thematik sehr differenziert annähern und auch die positiven Seiten einer stationären, institutionalisierten Pflege und Betreuung hervorheben und grundsätzlich befürworten, existieren auch hier eine Anzahl von Artikeln, die sich den beschriebenen defizitfokussierenden Darstellungsweisen des Altenheims als einem Ort der Vernachlässigung, Isolation etc. anschließen.

So titelt beispielsweise die *Apotheken Umschau* im November 2008: „'Allgemeine Vernachlässigung'. Altenheime. Längst nicht alle Senioren sind dort optimal versorgt. Dorothee Unger sagt, worauf jeder achten sollte.“²⁸¹ Und die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* stellt sich in einem Artikel im April 1994 die Frage nach Maßnahmen der Aktivierung, welche eine allzu verfrühte Einweisung ins Altenheim vereiteln könnten: „Ab ins Pflegeheim – muß das sein? Können Rehabilitationsmaßnahmen die Einweisung verhindern? Verbesserung der Aktivitäten möglich.“²⁸² Wenige Jahre später findet sich im selben Magazin der Hinweis auf zahnärztliche Unterversorgung in einer Anzahl von Altenheimen. Schlechte Zähne werden als Attribut einer allgemeinen Verwahrlosung der Bewohner angeführt: „Im Altenheim. Schlechte Zähne.“²⁸³ Auch die *BAGSO-Nachrichten* schalten tadelnde Artikel zur Institution des Altenheims bzw. zu den Zuständen in manchen Einrichtungen – weniger spektakulär als die anderen Zeitschriften des zentralen Quellenkorpus zwar, jedoch nicht weniger kritisch im Hinblick auf die beklagenswerte Situation der Bewohner. Im Januar 2004 finden sich etwa Interviews mit Pflegekräften, die aufgrund ihrer vertieften Einblicke in den Alltag bestimmter Institutionen eine eigene Einweisung strikt ablehnen: „Selbst einmal im Altenheim leben? – Für Pflegekräfte schwer vorstellbar.“²⁸⁴

Auch die Ratgebermonographien des zentralen Quellenkorpus vertreten in der überwiegenden Mehrzahl eine eher kritische Einstellung gegenüber der Institution Altenheim. In der Tat finden sich auch hier überwiegend die oben beschriebenen defizitfokussierenden Rezeptionsmuster von Pflegenotstand, Pathologisierung, Verlust der Autonomie, Schamgefühl und Ekel sowie Isolation und Vereinsamung. So heißt es etwa in dem von der Stiftung Warentest herausgegebenen und von Ingrid Füller und Sabine Keller verfassten Altersratgeber *50 und aufwärts. Das Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte* allgemein zum schlechten Image von Pflegeeinrichtungen: „Das Altenheim herkömmlicher Prägung ist für viele Menschen gleichbedeutend mit der ‚letzten Station‘, es ist negativ besetzt. Die Vorstellung, einmal ins Heim zu müssen, ist vielen unerträglich und wird gleichgesetzt mit Entmündigung, dem Verlust des selbstbestimmten Lebens. Zu diesen Negativbildern haben Berichte über skandalöse Zustände in einzelnen Heimen beigetragen. Die leider oft berechnete Angst, abgeschoben und alleingelassen zu werden, spielt gleichfalls eine große Rolle.“²⁸⁵

²⁸¹ AU 11-2008 A(42).

²⁸² SR 04-1994 (04).

²⁸³ SR 01-1999 (05).

²⁸⁴ BO 01-2004 (33).

²⁸⁵ Füller/Keller 1999: 207.

Henning Scherf, hat mit seinem Altersratgeber *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist* einen Bestseller verfasst, dessen Grundtenor die Ablehnung der Institution Altenheim bei gleichzeitigem Einsatz für alternative Wohnformen im Alter ist. Scherf beschreibt das Pflegeheim als 'Pflegetaschine', welche die alten Menschen gleichsam fordristisch abfertigt und auf ihre körperlichen Bedürfnisse reduzieren würde. Das 'System Altenheim' führt nach Ansicht von Scherf zu den besagten Altersproblemen, wie Isolation, Herausreißen aus gewohnter Umgebung, Zeitknappheit des Personals, menschenunwürdige Pflege, finanziell motiviertem Materialismus: „*Der Minutentakt bestimmt, nicht das Taktgefühl.*“²⁸⁶ In seinem zweiten Altersratgeber, ebenfalls ein Bestseller, den Henning Scherf gemeinsam mit der Schauspielerin und Ratgeberautorin Ilse Biberti verfasst hat, finden sich die gleichen Darstellungsformen, auch wenn diese hier weit weniger theoretisch erörtert werden als vielmehr praktisch und bezogen auf eine konkrete lebensweltliche Situation. Der Zeitmangel des Pflegepersonals und die daraus hervorgehende Vernachlässigung der Bewohner stellt auch in diesem Altersratgeber die zentrale Schelte an der Institution Altenheim dar: „*Bei Pflegestufe III werden elf Minuten individuelle Pflege im Heim kalkuliert. Ich bin nach wie vor schockiert von dieser Tatsache. Was kann man da tun?*“²⁸⁷ Der Zeitmangel wird von den Autoren als Hauptproblem der dargestellten Misere beschrieben.

Aus dem Zeitmangel ergibt sich mittelbar ein ungeduldiger und menschenunwürdiger Umgang mit den Pflegebedürftigen – das ist die Auffassung der meisten Ratgeber- und Sachliteraturen, die sich der Thematik der Pflege und des Wohnens im hohen Alter annehmen. Bei Biberti und Scherf ist der Zeitmangel etwa die Ursache von übermäßiger Sedierung widerspenstiger Bewohner: „*Der Arzt rät zu Neuroleptika: ‚Das wird im Heim auch gegeben. Da hat man keine Zeit für solche Sperenzchen. Stellen Sie ihn ruhig.‘*“²⁸⁸ Und der Zeitmangel ist Ursache von grausamer Vernachlässigung der Altenheimbewohner, welche sich in gespenstischen, limbischen Atmosphären kundtut, die an die vom französischen Soziologen und Philosophen Michel Foucault beschriebenen²⁸⁹ Irrenanstalten des 19. Jahrhunderts gemahnen: „*Ich höre die Schreie und versuche zu verstehen: Wie schreit der jetzt, ist der hingefallen, sind es Schmerzen? Ist es seelisch? Das kannst du nicht hören, alles Quatsch. Ich hab schon mal den Kommentar geerntet: ‚Das sind krankheitsbedingte Schreie.‘ Punkt, aus. Auf meinen Blick kam der Zusatz: ‚Wir haben keine Zeit, Händchen zu halten.‘*“²⁹⁰

Auch Peter Gross betrachtet das Altenheim grundsätzlich als Institution des Zwangs und des aus Zeitnot verursachten Pflegenotstands, obgleich er durchaus dessen Wert als Schutzraum angesichts der Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters betont: „*Die Gründe für die Übersiedlung in Altenheime sind bekannt: Man kann das Haus nicht mehr sauberhalten, nicht mehr selbst einkaufen, man fühlt sich schwach und verletzlich und hat demzufolge Angst bei Dunkelheit, Angst vor Einbrüchen.*“²⁹¹ Trotzdem plädiert auch Gross grundlegend für eine Selbstbestimmung im hohen Alter, auch wenn die persönlichen Präferenzen der Betroffenen häufig weit von dem abweichen, was die heutige Pflegewissenschaft unter einer hygienischen und altersangemessenen Unterbringung verstehen würde: „*Da wohnt eine über 90-jährige Frau allein in ihrer Wohnung in St.*

²⁸⁶ Scherf 2006: 143. Vgl. auch Scherf 2006: 141ff.

²⁸⁷ Scherf/Biberti 2009: 100.

²⁸⁸ Scherf/Biberti 2009: 30.

²⁸⁹ Vgl. Foucault 1993.

²⁹⁰ Scherf/Biberti 2009: 99f.

²⁹¹ Gross/Fagetti 2008: 108.

*Gallen. Ein Krankenhausaufenthalt stellt ihre Wohnform in Frage, sie wird vorübergehend in einem Pflegeheim betreut. Die Frau stemmt sich aber mit aller Kraft gegen eine unwiderrufliche Heimeinweisung und zieht nach ihrer Genesung wieder zurück in ihre Wohnung. Als später ein Pflegedienstmitarbeiter die Frau zu Hause besucht, dämpfen dunkle Teppiche seine Schritte, schwere speckige Vorhänge verweigern dem Licht den Zutritt. Der Geruch eines langen, alten Lebens liegt über allem. Puppen gruppieren sich auf Häkeldecken, ihre Blicke sind ermattet. Der Mitarbeiter war nur gekommen, um die Medikation der Frau zu überwachen. 'Vielleicht muss man sich von der klischeehaften Vorstellung vom Leben im Alter, von Sauberkeit und Alltagsgestaltung verabschieden', sagt er, als er die Wohnung verlässt. Solange die Frau in ihren vier Wänden glücklich sei, sie ihre Medikamente regelmäßig nehme, nicht wirklich verwahrlose, könne und dürfe wohl gegen diese Art selbstbestimmten Wohnens nichts eingewendet werden.'*²⁹²

Die beschriebene populäre, nicht allein in den untersuchten Ratgebertexten auszumachende Kritik an der Institution Altenheim bringt allerdings auch Gegendiskurse hervor, welche die aufgeführten Kritikpunkte – allen voran jenen, der dem Altenheimbewohner die Freiheit der Selbstbestimmung abspricht – infrage stellen und positive Gegenbilder installieren und/oder zu stärken suchen. Als bedeutende Publikation dieser Art – zumindest was den Altersratgebermarkt betrifft – kann der bereits hinsichtlich seines Titels bezeichnende Bestseller *Ich lebe weiter selbstbestimmt. Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter* der SPD-Politiker-Gattin und Hausfrau Liselotte Vogel betrachtet werden.²⁹³ Vogel greift in ihrem Text, aber auch in zahlreichen darauf folgenden Interviews, die negativen Rezeptionsformen der Institution Altenheim auf, um diese zu dementieren und auf der Grundlage eigener Erfahrungen als Heimbewohnerin ein Bild zu zeichnen, welches Pflegeheime grundsätzlich als Orte der liebevollen Betreuung und Pflege, der Gesundheit, der Selbstbestimmung, der Menschenwürde und der Gemeinschaft darstellt.

Hier wird eine exakt spiegelnde Umkehrung der landläufigen Negativbilder bzw. der fünf im Rahmen dieser Arbeit eruierten Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' vollzogen. In einem Interview mit der *Süddeutschen Zeitung* im September 2009 heißt es beispielsweise einleitend: „'Ein Heim ist kein Ort der Verbannung.' Liselotte und Hans-Jochen Vogel über ihre Entscheidung in ein Wohnstift zu ziehen – und wie daraus ein Buch entstand.“²⁹⁴ Im Altersratgeber wird Vogel dann deutlicher was die Einzelheiten betrifft. Möglichst übertrieben stellt sie das beschriebene defizitfokussierende Rezeptionsmuster dar, um anschließend auf der Grundlage ihrer eigenen Erfahrungen zu behaupten, dass diese Wahrnehmung nicht der Wirklichkeit entspreche: „So kursiert noch heute bei vielen das Schreckgespenst 'Heim' oder 'Altenheim', und jeder hat eine andere, meist negative Vorstellung davon, wie es konkret aussieht [...]. Viele Menschen stellen sich unter einem Wohnstift ein Haus vor mit langen Gängen, wo rechts und links die Türen offen stehen und Menschen in Bademänteln herumschleichen, wo es nach Bohnerwachs und Kartoffelsuppe riecht. Die Menschen darin stellt man sich entmündigt vor, sie werden manipuliert, sind hilflos und dem Personal ausgeliefert. Natürlich will niemand in so ein Haus, schon gar nicht freiwillig. Aus diesem Szenarium spricht die Angst vor Entmündigung, und ich glaube, diese Angst treibt die meisten um, wenn sie sich dagegen sträuben, das Thema Altenheim anzugehen. Aber dieses Bild entspricht nicht der

²⁹² Gross/Fagetti 2008: 107.

²⁹³ Vgl. Vogel/Rygiert 2009.

²⁹⁴ SZ 2009e.

*Realität.*²⁹⁵ Allerdings sind die affirmativen Gegendiskurse zum Schreckensszenario Altenheim äußerst peripher gesät. Hinzu kommt im Fall von Liselotte Vogel noch der Aspekt der Glaubwürdigkeit und die offensichtlich mangelhafte Einsicht in die Exklusivität ihrer sozialen und finanziellen Situation, die nur wenige Hochaltrige teilen: Denn Liselotte Vogel bewohnt mit ihrem Ehemann Hans-Jochen Vogel nicht irgendein Pflege- oder Altenheim, sondern eine Niederlassung des eher gehobenen Wohnstifts Augustinum in München.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Hauptkritik an der Institution Altenheim sich auf einen vermeintlichen Verlust von Autonomie und Selbstbestimmung bezieht, der, wie bereits oben beschrieben (vgl. c), eine nicht unbeträchtliche Verunsicherungslage in unserer individualisierten, dem 'Imperativ der Selbstbestimmung' anhängenden Gesellschaft darstellt. Einerseits verlangt das derart sozialisierte Individuum nach Freiheit mittels Selbstbestimmung, andererseits besteht gerade angesichts der Gebrechlichkeit des hohen Alters ein nicht unbeträchtlicher Bedarf an Sicherheit und Unterstützung. Diese beiden Ansprüche kollidieren augenscheinlich in der Institution Altenheim. Davon zeugt nicht zuletzt der Sechste Altenbericht der Bundesregierung: *„Die dem ehemaligen Heimgesetz zugrunde liegende Unterstellung eines besonderen Schutzbedarfes älterer Menschen steht in einem Spannungsverhältnis zur Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstorganisationsfähigkeit älterer Menschen, die sich unter anderem in selbstorganisierten Wohnformen ausdrückt. Das führt unter anderem dazu, dass Einrichtungen des Betreuten Wohnens unter keiner Aufsicht in gewerbe-sonderrechtlicher Hinsicht stehen. Anders ist dies bei Wohnstiften, obwohl die Bewohnerinnen und Bewohner, die diese Wohnformen wählen, als besonders kompetent und ressourcenstark gelten. Die Bewohnerinnen und Bewohner von Wohnstiften wünschen sich aber auch die Gesamtverantwortung der Einrichtung und begeben sich in die versprochene Sicherheit des Heims.*²⁹⁶

Der US-amerikanische Soziologe Erving Goffman hat den Begriff der 'totalen Institution' in die Forschung eingeführt. Er bezeichnet damit jene Untergruppe sozialer Institutionen, die gleichsam als geschlossene Welten alle Lebensverrichtungen eines sozialen Akteurs umfassend disponieren und organisieren: *„Betrachten wir die verschiedenen Institute innerhalb der westlichen Zivilisation, so finden wir, daß einige ungleich allumfassender sind als andere. Ihr allumfassender oder totaler Charakter wird symbolisiert durch Beschränkungen des sozialen Verkehrs mit der Außenwelt [...].“*²⁹⁷ Goffman unterscheidet fünf Gruppen von 'totalen Institutionen', wobei er das Altenheim explizit der ersten Gruppe zuordnet: *„Die totalen Institutionen unserer Gesellschaft lassen sich grob in 5 Gruppen zusammenfassen: Da sind einmal jene Anstalten, die zur Fürsorge für Menschen eingerichtet wurden, die als unselbständig und harmlos gelten; hierzu gehören die Blinden- und Altersheime, die Waisenhäuser und Armenasyle.“*²⁹⁸

Als ein wesentliches Merkmal von 'totalen Institutionen' betrachtet Goffman die Universalität der durch sie abgedeckten Lebensbereiche. In den modernen, pluralistischen Gesellschaften würde eine grundlegende soziale Ordnung darin bestehen, dass die verschiedenen Verrichtungen des alltäglichen Lebens – etwa Übernachtung, Freizeitgestaltung, (Erwerbs-)Arbeit – an unterschiedlichen Orten und mit verschiedenen

²⁹⁵ Vogel/Rygiert 2009: 22, 68.

²⁹⁶ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010: 209.

²⁹⁷ Goffman 1973: 15f.

²⁹⁸ Goffman 1973: 16.

Partnern stattfinden. Das gilt nicht für die 'totale Institution': *„Das zentrale Merkmal totaler Institutionen besteht darin, daß die Schranken, die normalerweise diese drei Lebensbereiche voneinander trennen, aufgehoben sind: 1. Alle Angelegenheiten des Lebens finden an ein und derselben Stelle, unter ein und derselben Autorität statt. 2. Die Mitglieder der Institution führen alle Phasen ihrer täglichen Arbeit in unmittelbarer Gesellschaft einer großen Gruppe von Schicksalsgenossen aus, wobei allen die gleiche Behandlung zuteil wird und alle die gleiche Tätigkeit gemeinsam verrichten müssen. 3. Alle Phasen des Arbeitstages sind exakt geplant, eine geht zu einem vorher bestimmten Zeitpunkt in die nächste über, und die ganze Folge der Tätigkeiten wird von oben durch ein System expliziter formaler Regeln und durch einen Stab von Funktionären vorgeschrieben. 4. Die verschiedenen erzwungenen Tätigkeiten werden in einem einzigen rationalen Plan vereinigt, der angeblich dazu dient, die offiziellen Ziele der Institution zu erreichen.“*²⁹⁹

Das gilt ausnahmslos auch für die Institution Altenheim sowie für die damit in Beziehung stehende und in den Ratgeberquellen artikulierte Angst vor einem Verlust der Autonomie und Selbstständigkeit. Denn die 'totale Institution' lässt ihrem Wesen nach diese Grundpfeiler postmodernen Individualismus nicht oder nur in Ansätzen zu, sei es auch zum Schutz und zur Sicherheit ihrer Bewohner. Die Aufnahme bzw. Einlieferung in eine 'totale Institution' ist für den Insassen deshalb stets, wenn nicht mit einem unheilsamen Verlust früherer Identitäten und Selbstbilder, so doch mit deren nachhaltiger Irritation verbunden: *„Die Schranke, die totale Institutionen zwischen dem Insassen und der weiteren Welt errichten, bezeichnet die erste Beschränkung des Selbst. Im bürgerlichen Leben garantiert die planmäßige Reihenfolge der Rollen eines Individuums, die sowohl im Lebenskreis als auch in der Wiederholung des täglichen Kreislaufs stattfindet, daß keine der Rollen, die es spielt, seine Leistung und seine Bindungen in einer anderen Rolle beeinträchtigt. Die Zugehörigkeit zu totalen Institutionen dagegen unterbricht automatisch die Rollenplanung, denn die Trennung des Insassen von der weiteren Welt dauert rund um die Uhr an und kann jahrelang dauern. Daher tritt ein Rollenverlust ein.“*³⁰⁰

Neben der Ermangelung von Selbstbestimmung und Autonomie und der damit verbundenen Irritation bzw. Einbuße von Identitäten und Selbstbildern ist es die durch Zeitmangel verursachte Vernachlässigung der Bewohner, die in den Texten immer wieder thematisiert wird. Diese allgemeine Vernachlässigung wird auch als Grund für die beschriebenen anderen Defizite (vgl. a - e) verantwortlich gemacht. In diesem Zusammenhang wird von den Quellen immer wieder explizit oder implizit auf die Mitte der 1990er Jahre eingeführte gesetzliche Pflegeversicherung hingewiesen, deren fordistische Arbeits- und Funktionsweisen als menschenunwürdig und maschinell, namentlich im Hinblick auf das rigide Zeitmanagement und die beschränkten finanziellen Mittel, betrachtet werden.

So schreibt etwa die *Apotheken Umschau* im Januar 2000: *„Risikovorsorge. Die 1995 eingeführte gesetzliche Pflegeversicherung springt im Fall einer Pflegebedürftigkeit ein. Doch in den meisten Fällen decken die gezahlten Beiträge nicht die gesamten Kosten.“*³⁰¹ Und das Lifestyle-Magazin *Lenz* titelt im August 2001: *„Sehr teure Policen für staatliche Versäumnisse. Viele denken, das Risiko, einmal zum Pflegefall zu werden, sei durch die gesetzliche Pflegeversicherung ausreichend abgesichert. Irrtum. Denn im Ernstfall reichen*

²⁹⁹ Goffman 1973: 17.

³⁰⁰ Goffman 1973: 25.

³⁰¹ AU 01-2000 B(06).

deren Leistungen bei weitem nicht aus.³⁰² Die umfangreiche Medienresonanz, welche auf die Einführung der gesetzlichen Pflegeversicherung erfolgte, kann deshalb als Spiegel einer massiven Verunsicherungslage gewertet werden.³⁰³

Die 'totale Institution' Alten- bzw. Pflegeheim kann als die bedeutendste konkrete Verortung der defizitfokussierenden Erzählungen über das hohe Alter betrachtet werden, gleichsam als eine Topographie des Schreckens, des Siechtums und der Dehumanisation. Indem sinnstiftende Lebens- und Identitätsentwürfe, wie etwa Autonomie, körperliche Leistungsfähigkeit, Menschenwürde und Gemeinschaft, in den populären Narrativen zum Altenheim zumeist negiert und in ihr Gegenteil verkehrt werden, wird die Institution zu einem Ort stilisiert, an dem die üblichen Vorstellungen von einem menschenwürdigen Dasein nicht mehr greifen, nicht mehr greifen können. Das Altenheim wird zu einem 'anderen Ort' (gemacht) – zu einer Heterotopie.

Dieser Begriff geht auf den französischen Soziologen und Philosophen Michel Foucault zurück und bezeichnet *„[...] wirkliche Orte, wirksame Orte, die in die Einrichtung der Gesellschaft hineingezeichnet sind, sozusagen Gegenplatzierungen oder Widerlager, tatsächlich realisierte Utopien, in denen die wirklichen Plätze innerhalb der Kultur gleichzeitig repräsentiert, bestritten und gewendet sind, gewissermaßen Orte außerhalb aller Orte, wiewohl sie tatsächlich geortet werden können. Weil diese Orte ganz andere sind als alle Plätze, die sie reflektieren oder von denen sie sprechen, nenne ich sie im Gegensatz zu den Utopien die Heterotopien.“*³⁰⁴

In diesem Zusammenhang verwendet Foucault auch die Metapher des Spiegels: *„Aber der Spiegel ist auch eine Heterotopie, insofern er wirklich existiert und insofern er mich auf den Platz zurückschickt, den ich wirklich einnehme; vom Spiegel aus entdecke ich mich als abwesend auf dem Platz, wo ich bin, da ich mich dort sehe; von diesem Blick aus, der sich auf mich richtet, und aus der Tiefe dieses virtuellen Raumes hinter dem Glas kehre ich zu mir zurück und beginne meine Augen wieder auf mich zu richten und mich da wieder einzufinden, wo ich bin. Der Spiegel funktioniert als eine Heterotopie in dem Sinn, daß er den Platz, den ich einnehme, während ich mich im Glas erblicke, ganz wirklich macht und mit dem ganzen Umraum verbindet, und daß er ihn zugleich ganz unwirklich macht, da er nur über den virtuellen Punkt dort wahrzunehmen ist.“*³⁰⁵ Als Beispiele für Heterotopien nennt Foucault etwa Gefängnisse, Kasernen, psychiatrische Anstalten, Bordelle und Schiffe, aber auch das Altenheim kann als eine Heterotopie betrachtet werden:

Foucault ordnet das Altenheim zwischen die beiden großen Hauptgruppen der

³⁰² L 08-2001 (64).

³⁰³ Zur Pflegeversicherung und ihrer Problematisierung vgl. etwa AU 07-1994 B(06); AU 01-1995 A(04); AU 10-1995 B(38); AU 12-1995 A(02); AU 02-1995 B(20); AU 04-1998 B(27); AU 01-2000 B(06); AU 10-2000 A(07); AU 08-2005 B(10); AU 11-2006 A(58); AU 09-2007 A(08); BA 03-1993 (24); BA 04-1993 (05); BA 03-1994 (12); BA 04-1994 (05); BA 01-1995 (09); BA 02-1995 (10); BA 03-1995 (15); BA 02-1997 (12); BA 03-1997 (32); BA 03-1998 (26); BA 04-1998 (41); BA 04-1999 (43); BA 01-2000 (38); BA 02-2001 (35); BA 03-2001 (40); BA 03-2001 (41); BA 02-2003 (32); BA 02-2004 (08); BA 01-2005 (46); BA 03-2008 (27); BO 02-1993 (05); BO 03-1993 (13); BO 04-1994 (03); BO 02-1996 (24); BO 03-1996 (32); BO 04-1996 (20); BO 01-1999 (40); BO 02-1999 (33); BO 04-2002 (06); BO 04-2002 (08); BO 04-2002 (11); BO 04-2002 (15); BO 04-2002 (17); BO 04-2002 (19); BO 01-2003 (35); BO 02-2003 (45); BO 03-2007 (39); L 08-2001 (64); L 10-2006 (29); SR 01-1995 (48); SR 03-1995 (50); SR 04-1995 (54); SR 10-1995 (50); 12-1995 (52); SR 04-1996 (52); SR 02-1997 (46); SR 04-1997 (44); SR 03-1998 (68); SR 08-1999 (64); SR 11-1999 (58); SR 06-2008 (26).

³⁰⁴ Foucault 1992: 39.

³⁰⁵ Foucault 1992: 39.

Krisenheterotopie und der Abweichungsheterotopie ein, „[...] denn das Alter ist eine Krise, aber auch eine Abweichung, da in unserer Gesellschaft, wo die Freiheit die Regel ist, der Müßiggang eine Art Abweichung ist.“³⁰⁶ Foucault trifft hier den Kern des Aktivierungsparadigmas, und man könnte seinen evidenten Formulierungen hinzufügen, dass vor dem Hintergrund des damit verbundenen und oben beschriebenen 'Imperativs der Selbstbestimmung', der dem Altenheimbewohner – zumindest in der Mehrzahl der populären defizitfokussierenden Diskurse – aberkannt wird, das Altenheim ebenfalls als ein Ort der Abweichung vom Idealbild des autonomen, produktiven und leistungsfähigen Individuums aufgefasst wird. Das Altenheim wird damit zum Gegenbild, zum pejorativen Spiegelbild der auf Autonomie, Leistung, Produktivität und Aktivität geeichten Mehrheitsgesellschaft. Die beschriebenen populären, defizitfokussierenden Diskurse zeichnen das Altenheim dementsprechend als eine 'Heterotopie des Schreckens'.

7.2.1.3 'Büchse der Pandora II': Narrative der Hoffnung und Zuversicht

*„Einzig die Hoffnung blieb dort drinnen
im unzerstörbaren Haus unter dem Rand
des Fasses und flog nicht heraus.“³⁰⁷*

„Wir aber, die wir stark sind, sollen das Unvermögen der Schwachen tragen [...].“ – so liest man in der Bibel.³⁰⁸ Neben den vorherrschenden defizitfokussierenden Bildern von Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit existieren in der Kulturgeschichte auch Diskurse der Sinngabung und Zuversicht, etwa in Gestalt von Narrativen, denen zufolge körperliche Einschränkungen durch andere Fähigkeiten vergütet bzw. kompensiert würden oder indem sich die Hoffnung – im Falle religiös-spirituelle Hintergrundkodierungen – auf vermeintlich jenseitige Gratifikationen richtet.

Entsprechend der den Ratgebertexten zugrunde liegenden Hintergrundkodierungen und den damit in Zusammenhang stehenden Strategien (vgl. 6.2 + 6.3) wird die körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters auch hier unterschiedlich bewertet. Wie der verwendete Terminus bereits nahelegt, beurteilen die Veröffentlichungen des Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' die Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters durchaus positiv und raten entsprechend des Disengagement-Theorems zu Rückzug und Loslassen. Diskursive Grundlagen sind hier nicht – wie im Fall des Anti-Aging – biomedizinisch legitimierte Verweise einer umfassenden biologischen Plastizität des Alterns, sondern vor allem philosophische und religiös-spirituelle Standpunkte und Überzeugungen. Weder Aufschub noch Aktivierung des Alterns werden als vorrangig erstrebenswert erachtet – ganz im Gegenteil: Die Erfahrung und das Erleben der altersbedingten körperlichen Abbauprozesse sind in dieser Lesart von Gebrechlichkeit wichtige und notwendige Aspekte eines erfüllten und vollendeten Lebens – im Sinne eines 'growing while going'.³⁰⁹ Diese werden dementsprechend nicht defizitär, sie werden vielmehr als Gewinn für das betroffene Individuum betrachtet.

Altersratgeber der Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus' stehen den altersbedingten

³⁰⁶ Foucault 1992: 41.

³⁰⁷ Hesiod 1996: 10.

³⁰⁸ NT 1985: 193 [Röm. 15,1].

³⁰⁹ Diese Wendung geht zurück auf einen Aufsatz von Helen Harris. Vgl. Harris 2008: 227.

körperlichen Abbauprozessen durchaus affirmativ gegenüber. Publikationen dieser Art erachten den mit dem (hohen) Alter assoziierten Leistungsabfall, der über kurz oder lang in Zuständen der Multimorbidität und Vulnerabilität mündet, nicht als zu bekämpfenden (Anti-Aging) oder zu kompensierenden (Capacity) Hinderungsgrund von Selbstverwirklichung und Optionalität, sondern als Bedingung menschlicher Entwicklungsmöglichkeit und Lebensvollendung.

Im Gegensatz zu den Publikationen des Anti-Aging sowie jenen des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' wird die Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters in den Veröffentlichungen des Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' keineswegs randständig und vor dem Hintergrund von Aktivierung und Empowerment thematisiert. Vielmehr belegen jene, eng mit dem vierten Lebensalter verbundenen Aspekte einen zentralen Platz in den entsprechenden Texten. Körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit tritt hier nicht als mahnende Negativfolie zum Ideal und Imperativ des aktiven Alter(n)s in Erscheinung.

Morphologisch zeichnet sich das 'Pandora-II-Narrativ' der untersuchten Ratgeberliteraturen durch fünf bedeutende Thematisierungen von Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit aus – im Folgenden als Strukturelemente bezeichnet (vgl. 5.2). In Anlehnung an den vorangegangenen Abschnitt zum 'Pandora-I-Narrativ' handelt es sich hierbei im Wesentlichen um positive Umdeutungen bzw. Spiegelungen der dort verhandelten Strukturelemente. Eine Ausnahme stellt das im 'Pandora-I-Narrativ' dargestellte Strukturelement des Überalterung und Pflegenotstand betonenden apokalyptischen Bevölkerungsdiskurs dar (vgl. 7.2.1.2 a). Hier erfolgt die positive Spiegelung nicht innerhalb der gewinnorientierten Diskurse des 'Pandora-II-Narrativs', was in Anlehnung an die vorgegebene Struktur ja eine positive Umdeutung von Überalterung und Pflegenotstand bedeuten würde – eine völlig absurde, nicht in den Quellen auszumachende Argumentationsform – sondern in den Narrativen um die Chancen, Optionen und Erfüllungsgestalten des aktiven hohen Alters (vgl. 7.1).

Die Spiegelung der negativen Inhalte des 'Pandora-I-Narrativs' in den gewinnorientierten Strukturelementen des 'Pandora-II-Narrativs' ist einerseits ein systematisierender Kunstgriff des Verfassers der vorliegenden Studie, um dieserart die Plastizität der Deutungen und Bewertungen der Quellen im Bezug auf körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit offenzulegen; andererseits beziehen sich die positiven Texte des 'Pandora-II-Narrativs' ihrerseits auf die verbreiteten negativen Altersbilder des 'Pandora-I-Narrativs', denen sie explizit oder implizit widersprechen und die insofern als argumentative Grundlage der eigenen, affirmativen Lesarten des gebrechlichen hohen Alters Verwendung finden. Die fünf Strukturelemente des 'Pandora-II-Narrativs' treten in den Texten einzeln oder gemeinsam in Erscheinung. Bisweilen kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen und Verflechtungen:

- 'Growing while going': Entpathologisierung und Sinngebung von Altersgebrechen. Eng verbunden mit dem Aspekt der Sinngebung von körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit ist eine Konkretisierung anhand bestimmter mit dem (hohen) Alter verbundenen physischen Veränderungen, die gemeinhin und nach den Spielregeln des defizitorientierten 'Pandora-I-Narrativs' mit Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Demgegenüber betrachtet die antagonistische Erzählung die körperlichen Abbauprozesse nicht als Pathologien, sondern als natürlichen Vorgang im Rahmen des allgemeinen Alterungsprozesses. Dementsprechend ist nicht Bekämpfung und Heilung oberste Priorität. Vielmehr wird im Sinne des Disengagement-Theorems

Loslassen, Akzeptanz und gelassener Umgang als zentrale Handlungsanweisung ausgesprochen. Eng verbunden mit diesen Erzählungen einer Entpathologisierung altersbedingter Gebrechlichkeit existieren in diesem Zusammenhang auch Diskursfragmente, die eine Sinngebung der unvermeidlichen altersbedingten Leistungs- und Funktionseinschränkungen zum Thema haben. Körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit werden in dieser Lesart mit einem tieferen Sinn und Wert für das Individuum versehen (a).

- „Sich anvertrauen“: Abhängigkeit als Gewinn für Betroffene und Pflegende. Aus den Erzählungen zur Entpathologisierung des gebrechlichen hohen Alters (vgl. a) resultiert im weiteren Verlauf der Ausführungen die positive Umdeutung des mit der körperlichen Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit verbundenen Verlusts von umfassender Autonomie und Selbstbestimmung. Der dem defizitorientierten 'Pandora-I-Narrativ' zuzurechnende 'Imperativ der Selbstbestimmung' wird in den gewinnorientierten Diskursfragmenten des 'Pandora-II-Narrativs' bisweilen explizit infrage gestellt. Angewiesensein und Abhängigkeit infolge körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit werden entgegen der populären negativen Deutungsmuster nicht als Verlust und Defizit, sondern – ganz im Gegenteil – als Gewinn für Betroffene und Pflegende gedeutet (b).
- „Sich gehenlassen“: Kontrollverlust als Befreiung oder Der Mensch ist mehr als sein Körper. Entsprechend der positiven Umdeutung des Autonomieverlusts (vgl. b) wird der Verlust körperlicher Selbstkontrolle ebenfalls mitnichten unter dem Gesichtspunkt von Scham und Ekel beschrieben, wie dies im defizitfokussierenden 'Pandora-I-Narrativ' der Fall ist. Vielmehr wird der mit dem als natürlich betrachteten Alterungsprozess verbundene zunehmende körperliche Kontrollverlust unter dem Gesichtspunkt einer Befreiung von Zwängen betrachtet. Das Angewiesensein auf fremden Beistand bei Verrichtungen und in Situationen, die landläufig und in den populären Erzählungen des 'Pandora-I-Narrativs' schambesetzt sind, wird keineswegs als eine Grenzüberschreitung in die Intimsphäre gewertet und gefürchtet, die Anlass zu Peinlichkeitsgefühlen und Befangenheiten gibt. Darüber hinaus wird der gebrechliche Mensch unabhängig seines im Zerfall begriffenen, folglich ekelerregenden Körpers bewertet. Mitunter wird der alternde Körper sogar als schön, im Sinne einer Schönheit der Dauer und Erfahrung, gedeutet (c).
- „Alleinsein statt Einsamkeit“: Sinnfenster eines 'Auf-Sich-Selbst-Zurückgeworfenseins'. Der im 'Pandora-I-Narrativ' umfänglich problematisierten Einsamkeit des hohen, gebrechlichen Alters (vgl. 7.2.1.2 e) wird in den von Hoffnung und Zuversicht getragenen Erzählungen des 'Pandora-II-Narrativs' ebenfalls mit einer gezielten positiven Umdeutung begegnet. Der negativ besetzte Begriff der 'Einsamkeit' wird in diesen Zusammenhängen häufig durch das positiv dargestellte 'Alleinsein' – im Sinne eines befruchtenden Zurückgeworfenseins auf die eigene Person – ersetzt. 'Alleinsein' wird als Unterpfand für Selbst- und Gotterkenntnis begriffen. Soziale Vereinzelung wird in diesen Kontexten nicht als Beziehungslosigkeit gedeutet, sondern als Option individueller Freiheit sowie einer vertieften Auseinandersetzung mit den eigenen Interessen, Erinnerungen und Gedanken sowie – in spirituell religiösen Kontexten – als Möglichkeit der Erkenntnis des Numinosen. Die im 'Pandora-I-Narrativ' angeratene Vergemeinschaftung wird dabei durch Annahme des Alleinseins zum Zwecke einer vertieften Innerlichkeit ersetzt (d).

- 'Gutes Wohnen im hohen Alter' – Selbstbestimmung, Gemeinschaft, Sicherheit: Homotopie der Geborgenheit. In Abgrenzung zum defizitfokussierenden Argumentationsmuster vom Alten- bzw. Pflegeheim als einer 'Heterotopie des Schreckens' (vgl. 7.2.1.2 f) beziehen sich die gewinnorientierten Diskurse eines guten Wohnens im gebrechlichen hohen Alter angesichts von Multimorbidität und Vulnerabilität im Wesentlichen auf die Betonung von drei Aspekten: Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit. Dabei können hinsichtlich der konkret angeratenen Wohnkonzepte zwei Typen gewinnorientierter Erzählungen voneinander unterschieden werden: Der 'Liselotte-Vogel-Typus' verortet die drei Aspekte in institutionalisierten Altenpflegeeinrichtungen, also den herkömmlichen Alten- bzw. Pflegeheimen. Der 'Henning-Scherf-Typus' hingegen spricht sich für alternative Wohn- und Lebenskonzepte aus, also etwa Altenwohngemeinschaften, intergenerationelles Wohnen etc. Nur dort würden die drei genannten Aspekte für den Bewohner gewährleistet werden. In Abgrenzung zu dem im Zusammenhang des 'Pandora-I-Narrativs' verwendeten Begriff der Heterotopie kann in diesem Zusammenhang insgesamt und typenübergreifend von einer 'Homotopie der Geborgenheit' gesprochen werden (e).

Im Folgenden werden die sechs Strukturelemente des 'Pandora-II-Narrativs' nacheinander am konkreten Beispiel der populären Quellen erörtert und mit den ihnen zugrunde liegenden diskursiven Hintergrundkodierungen in Zusammenhang gebracht.

a) 'Growing while going': Entpathologisierung und Sinngebung von Altersgebrechen

Die Erzählstränge des 'Pandora-I-Narrativs' betrachten den Alterungsprozess vor dem diskursiven Hintergrund ihres biomedizinischen Menschenbildes in erster Linie als defizitäres Verlustgeschäft. Dabei wird zwischen einem natürlichen, das heißt einem gesunden und einem 'unnatürlichen', einem pathologischen Alterungsprozess unterschieden. Defizitfokussierend ist indes die Perspektive, dass die Wahrscheinlichkeit an einer Krankheit zu erkranken im Alter zunehme, was eine Reihe prophylaktischer Maßnahmen erforderlich mache. Der von Krankheiten begleitete Alterungsprozess wird als unnormal bewertet, wobei die Ursachen zumeist in einem fehlerhaften Lebenswandel ausgemacht werden – letztendlich also im Versagen des eigenverantwortlichen Individuums.

Die Historiker Dominique Behnke und Jörg Vögele drücken diese Kombination aus pharmakologischen Heilserwartungen und aktivierender Eigenverantwortung – die sich übrigens auch in den Diskursen zum gebrechlichen Geist wiederfinden (vgl. 7.2.2.2 e + f) – folgendermaßen aus: *„Durch Vorsorge, wie z. B. gesunde Ernährung und körperliche Fitness, aber auch durch medizinische Prophylaxe, versuchen wir, unsere Gesundheit optimal zu erhalten. Fortschritte in der Biomedizin suggerieren ein Heilungsversprechen der vorherrschenden Krankheiten – und trennen damit Alter allmählich von Krankheit [...]. Während zur Mitte des 19. Jahrhunderts noch ein Bild vom natürlichen Tod aus Altersschwäche vorherrschte, setzte sich im 20. Jahrhundert die Vorstellung vom Tod durch Krankheit durch [...]. Das Altern selbst galt bei praktischen Ärzten als unausweichlicher und unumkehrbarer Prozess. Die Aufgabe des Arztes sollte bei alten Patienten darin bestehen, die 'Fehler der Natur' zu korrigieren, die in Form von Krankheiten auftraten. Die Verantwortung für seinen Gesundheitszustand wurde jedoch*

*dem Patienten selber zugeschrieben. Durch Prophylaxe in Form von gesunder Ernährung, Bewegung und geistiger Aktivität sollte er sein Alter nach Möglichkeit hinauszögern.*³¹⁰

Die Unterscheidung zwischen einem gesunden und einem krankhaften Alterungsprozess findet sich in der europäischen Geistesgeschichte bereits bei René Descartes. Und auch Descartes propagiert die Befolgung eines gemäßigten Lebenswandels, um die Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren. Zentral ist für Descartes – wie auch für die in seiner materialistischen Tradition stehenden Vertreter der Anti-Aging-Medizin – die Pflege eines gesunden Lebensstils. Nur so ließen sich Krankheitsprozesse langfristig verhindern. Das Alter ist dieser Lesart zufolge ein mechanisch greifbarer Prozess, der sich durch Befolgung bestimmter Körpertechniken steuern lässt. Im Jahre 1638 schreibt Descartes an den Dichter und Diplomaten Constantin Huygens: *„Schon wenn wir uns vor fehlerhaften täglichen Gewohnheiten hüten, können wir ohne andere Eingriffe ein längeres und glücklicheres Alter erreichen, als wir gemeinhin tun.“*³¹¹

Spätestens im hohen Alter würden nach Auffassung der oben beschriebenen defizitfokussierenden Diskurse allerdings jene unvermeidlichen physiologischen Abbauprozesse die arg gefürchtete körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit verursachen – eine Perspektive, die in den Strukturelementen des 'Pandora-I-Narrativs' als großer Schrecken gezeichnet wird, den es so lange wie möglich hinauszuzögern gilt. Die Pathologisierung des hohen Alters birgt einen nicht unbeträchtlichen Schrecken, der dadurch verstärkt wird, dass sich die als krankhaft ausgewiesenen Altersleiden und Altersgebrechen vor dem Hintergrund des cartesianischen Materialismus jeder Sinngebung entziehen. Das gebrechliche und kranke hohe Alter ist dieser Lesart zufolge ausschließlich Verlust bar jeder Entwicklungsmöglichkeit (vgl. 7.2.1.2 b).

Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass der mit dem Prozess der Alterns verbundene körperliche Verfall bei den meisten Menschen spätestens ab dem Alter von etwa achtzig Jahren zu der eingangs beschriebenen Multimorbidität und allgemeinen Vulnerabilität führt. Diese funktionsbezogene Definition von Hochaltrigkeit besteht neben chronologischer und demografischer Definition und beschreibt Multimorbidität und Vulnerabilität als wesentliche Merkmale von Hochaltrigkeit (vgl. 4.1). Die späten Jahre sind allgemein mit einem erhöhten Risiko von Erkrankungen verbunden, wobei soziale und milieubedingte Umstände des Individuums naturgemäß das Risiko erhöhen oder verringern. Darauf verweist die US-amerikanische Medizinethnologin Elisa J. Sobo gemeinsam mit der Soziologin Martha O. Lousaunau: *„Although aging is not a disease any more than is childhood, adolescence, or adulthood, the last years of our lives carry a higher risk of chronic ailments, some of which may have taken root at an earlier time in the life course. A lifetime of poverty and distress, including a work history of part-time, low-paying, physically demanding or hazardous jobs, with few benefits and perhaps many periods without wages will lead to more health problems and fewer resources at old age. Thus being old and poor, or old and poor and female, or old and poor and female and minority, compounds the problems of aging.“*³¹² Die altersbedingten, durch soziale Umstände individuell verstärkten bzw. abgeschwächten Dimensionen von körperlicher Multimorbidität und Vulnerabilität, werden in den untersuchten Quellen zumeist negativ, das heißt defizitfokussierend bewertet.

³¹⁰ Behnke/Vögele 2006: 89, 95.

³¹¹ Descartes zit. n. Rudolph 1996: 217.

³¹² Sobo/Lousaunau 2010: 66.

Allerdings existieren im Zusammenhang des hier dargelegten 'Pandora-II-Narrativs' auch Lesarten des von körperlichen Gebrechen begleiteten Alterungsprozess, die gewinnorientiert argumentieren. Die unvermeidlich mit dem hohen Alter verbundenen physiologischen Leistungs- und Funktionseinbußen werden dabei einerseits entpathologisiert. Das bedeutet, dass sie der Sphäre des Unnatürlichen, Krankhaften entzogen werden, um in die Sphäre des Natürlichen, Unabdingbaren eingegliedert zu werden. Nicht Bekämpfung und Verhinderung sind folglich die zentralen Handlungsanweisungen, sondern entsprechend der diskursiven Ausrichtung der Texte (es handelt es sich hierbei um Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus') Annahme und Loslassen. Andererseits – und darin besteht eine Besonderheit des hier verhandelten Diskursfragments der Entpathologisierung – wird den altersbedingten physiologischen Leistungs- und Funktionseinbußen Sinn und Bedeutung beigemessen. Das vordergründig Negative und Defizitäre wird in dieser gewinnorientierten Lesart mit einem tieferen, bisweilen auf den ersten Blick nicht klar ersichtlichen Sinn versehen – im Grundsatz den etwas scherzhaft gemeinten Ausführungen Friedrich Nietzsches zum Vorteil des Krankseins verwandt: „Ja, ich bin allem meinem Elend und Kranksein, und was nur immer unvollkommen an mir ist – im untersten Grunde meiner Seele erkenntlich gesinnt, weil dergleichen mir hundert Hintertüren läßt, durch die ich den dauernden Gewohnheiten entrinnen kann.“³¹³

Die gewinnorientierte Auslegung von altersbedingten körperlichen Gebrechen erweist sich als in den populären Ratgeberquellen durchaus existent, doch hinsichtlich ihrer Quantität als äußerst randständig vertreten. Eng verbunden mit dem Aspekt der Sinngebung von körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit ist eine Konkretisierung und Darstellung bestimmter mit dem hohen Alter verbundenen physischen Veränderungen, die gemeinhin und nach den diskursiven Spielregeln des 'Pandora-I-Narrativs' mit leidvollen, durch Pharmakologie und eigenverantwortliche Prophylaxe zu verhindernden Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Jedoch beschreibt die antagonistische, gewinnorientierte Erzählung diese körperlichen Abbauprozesse nicht als Pathologien, sondern als natürlichen Vorgang im Rahmen des allgemeinen Alterungsprozesses, der für die Betroffenen Sinn- und Erfüllungsgestalten beinhaltet. Statt der defizitfokussierenden Schreckensszenarien, die im 'Pandora-I-Narrativ' mit der Thematisierung von Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und daraus resultierender Pflegebedürftigkeit verbunden sind, deuten die dem 'Pandora-II-Narrativ' zuzurechnenden Texte bzw. Textfragmente die Vulnerabilität und Multimorbidität des hohen Alters gewinnorientiert unter den Aspekten von persönlichem Wachstum und Progression. Das geschieht grundsätzlich nach folgender Argumentationsstruktur:

Körperlicher Abbau und Verfall werden als Bedingung besonderer individueller Reife erachtet – und zwar insofern, als dass sie als ein Unterpfand bzw. eine Grundbedingung für die Erkenntnis der Vergänglichkeit und Eitelkeit der physischen Welt dargestellt und ausgedeutet werden. Es handelt sich bei den in dieser Weise argumentierenden Quellen in erster Linie – doch nicht ausschließlich – um Texte spirituell-religiöser Provenienz.

In diesem Zusammenhang ist auch das Zitat in der Überschrift zu diesem Abschnitt zu deuten: Die texanische Sozialarbeiterin und Mitarbeiterin in einem Hospiz, Helen Harris, verwendet in einem Aufsatz zur Gerotranszendenz, der 2008 in der US-amerikanischen Fachzeitschrift *Journal of Religion, Spirituality & Aging* publiziert wurde, die eingängige

³¹³ Nietzsche 1994: 166.

Wendung 'Growing while going' im Titel, um damit den ihr zufolge bemerkenswerten Anstieg spirituellen Wachstums im Angesicht von Verfall und Tod zu beschreiben.³¹⁴ Harris zufolge würden sich bei unheilbar Kranken und Sterbenden Fragen nach dem Sinn und der Bedeutung ihres Lebens einstellen, die eng verbunden wären mit dem Gefühl des Überweltlichen: *„Perhaps better than anything else, that is my experience with spiritual formation in the lives of the terminally ill. They have the courage to ask the question: 'Why have I lived?' And they hear the answer in a thousand different ways. God whispers to them. God shouts to them. And they are changed.“*³¹⁵ In Anlehnung an die Terminologie des Marburger Religionswissenschaftlers Rudolf Otto könnte man diese Lesart dahingehend beschreiben, dass ihr zufolge der 'sensus numinus' – also das Gefühl für das Überweltliche – sich angesichts von körperlichem Verfall und Abbau verstärken würde.³¹⁶ Und genau darin besteht die grundlegende Argumentationsstruktur der untersuchten Altersratgeber spirituell-religiöser Provenienz, wie im Folgenden anhand einiger Beispiele dargelegt wird.

So weist etwa der Benediktinerpater Anselm Grün in seinem Altersratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens* darauf hin, dass man durch das Nachlassen der Kräfte gleichsam aufgebrochen werde für das wahrhaftige Bild, welches Gott sich von einem gemacht habe: *„Im Alter geht es darum, in tiefere Dimensionen des Menschseins vorzustoßen. Das gelingt nur, wenn ich die Gesundheit lasse und mich frage: Wer bin ich eigentlich? Definiere ich mich nur von meiner Gesundheit her? Oder was macht meinen Wert im Tiefsten aus? Wenn meine Kräfte nachlassen, kann ich aufgebrochen werden für das wahre und ursprüngliche Bild, das Gott sich von mir gemacht hat. Nur wenn Gott der eigentliche Inhalt und das letzte Ziel meines Lebens ist, werde ich im Alter gelassen und froh leben.“*³¹⁷

Ähnlich sehen es die christlichen Ratgeberautoren Reinhard Abeln und Anton Kner. In ihrem Altersratgeber *Am Abend leuchten die Sterne* betonen sie in diesem Zusammenhang insbesondere den Aspekt der Annahme des Unabdingbaren und das vertrauensvolle Aufgehobensein in Gott: *„Wer ständig über Kräftemangel klagt, wer dauernd über seine Krankheiten berichtet, wer sich immerzu über das beschwert, was ihm fehlt, der erfährt das Alter lediglich als Verhängnis, als Manko, als Defizit und Plage. Wer dagegen Ja sagt zu seiner neuen Lebensstufe, wer sich loslöst vom Bisherigen, der darf – trotz aller Entbehrungen – vertrauensvoll in die Zukunft schauen.“*³¹⁸

In seinem Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* spricht Richard Alpert davon, dass das Alter und seine körperlichen Abbauprozesse die Möglichkeit böte, sich auf die wesentlichen Aspekte des Menschseins zu konzentrieren. Auch hier argumentiert Alpert mit vermeintlichen indischen Idealzuständen (vgl. 6.3.2.2): *„Das Alter bietet uns die Chance, unsere Aufmerksamkeit von den physischen Dingen abzuwenden und uns auf das auszurichten, was uns nicht genommen werden kann: unsere Weisheit und unsere Liebe, die wir anderen anbieten können. Aber eine Kultur ohne eine spirituelle Grundlage beraubt uns dieser Chance. Die Zeit, die Inder als eine Befreiung erleben, erfahren viele westlichen Menschen als eine Zeit*

³¹⁴ Harris 2008: 227.

³¹⁵ Harris 2008: 244.

³¹⁶ Vgl. zum Begriff des 'sensus numinus' Otto 2007.

³¹⁷ Grün 2008: 60.

³¹⁸ Abeln/Kner 2003: 22.

Die spirituell-religiösen Altersratgeber des Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' betrachten physische Gebrechlichkeit, Hinfälligkeit und im weitesten Sinne auch Krankheit als grundlegende Voraussetzungen einer vertiefenden Erkenntnis. Daneben existieren allerdings auch säkular ausgerichtete Altersratgeber, die in ähnlicher Weise argumentieren, wobei der Erkenntnisgewinn dort weniger auf Numina und Transzendenz, als auf die Erweiterung des Erfahrungshorizonts der eigenen Persönlichkeit sowie auf den Aspekt der Annahme und des Loslassens im Allgemeinen abzielt. Als Beispiel sei an dieser Stelle auf den Ratgeber *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* des Schweizer Soziologen Peter Gross hingewiesen. Die dort vertretene positive Deutung des altersbedingten körperlichen (und auch geistigen) Verfalls findet sich im zentralen Quellenkorpus in dieser Intensität und Eindringlichkeit nur noch bei Richard Alpert. Gross betont in diesem Zusammenhang auch den Aspekt der gewonnenen Zeit. Im Gegensatz zum plötzlichen Tod würde der altersbedingte sukzessive und von Krankheiten begleitete Abbauprozess dem reflektierenden Abschied von Leben und Welt dienen: „Die gewonnene Zeit dient der Sinngebung und Verbesserung der noch verbleibenden Lebenszeit inklusive ihrer Krankheiten und Probleme.“³²⁰

Gross bemerkt, dass zum Alter(n) unbedingt auch die Annahme der damit unweigerlich verbundenen Krankheitserscheinungen gehöre: „Der geordnete Rückzug erfordert auch, dass man sich auf Krankheiten einlässt.“³²¹ Rhetorisch stellt Gross seinen Lesern die Frage, ob statt der in den hegemonialen Diskursen vertretenen Strategie einer Bekämpfung der Alterserscheinungen möglicherweise nicht besser eine Sinngebung von Altersleiden und Alterskrankheiten angeraten wäre: „Es mag verwegen sein, die Frage zu stellen, ob man nicht auch diese Krankheiten mit einem Sinn versehen könnte, statt sie nur als Feinde zu sehen und mit allen Mitteln und sofort zu bekämpfen.“³²² Der Sinn besteht für Gross insbesondere in der unmittelbaren Auseinandersetzung mit der Begrenztheit und Endlichkeit menschlichen Lebens: „Gerade ein langsames Sterben ermöglicht gegenüber dem schnellen Tod ein Abschiednehmen, bei dem der Tod kein Todfeind ist.“³²³

Zusammenfassend ist zu bemerken, dass im hier beschriebenen Strukturelement der Entpathologisierung und Sinngebung körperlicher Gebrechlichkeit, die mit dem hohen Alter verbundenen Abbauprozesse nicht als Krankheitsverläufe, sondern als natürliche Entwicklungen im Rahmen des allgemeinen Alterungsprozesses betrachtet werden. Nicht Bekämpfung und Heilung wird daher als primäre Handlungsanweisung angeraten, sondern Loslassen, Akzeptanz und gelassener Umgang. Darüber hinaus finden sich in den untersuchten Quellen Erzählungen, welche die Erfahrung körperlicher Gebrechlichkeit mit Sinn versehen und dieserart gewinnorientiert bewerten. Dabei kann die Sinngebung sowohl spirituell-religiös als auch säkular ausgerichtet sein.

³¹⁹ Alpert 2001: 36.

³²⁰ Gross/Fagetti 2008: 22.

³²¹ Gross/Fagetti 2008: 128.

³²² Gross/Fagetti 2008: 128.

³²³ Gross/Fagetti 2008: 179.

b) 'Sich anvertrauen': Angewiesensein als Gewinn für Betroffene und Pflegende

Der häufige Verweis auf die Notwendigkeit einer Bewahrung von Autonomie und Selbstbestimmung pflegebedürftiger Menschen nimmt in der Diskussion über das hohe Alter einen großen Stellenwert ein. Die Psychologin und Theologin Monika Bobbert etwa setzt sich am Heidelberger Institut für die Geschichte der Medizin mit Themen der Pflegeethik auseinander. Das Recht des Patienten auf Autonomie leitet sie vom moralphilosophischen Ansatz in Anlehnung an den US-amerikanischen Philosophen Alan Gewirth ab: *„Offenbar bedarf der Umgang mit den Hilfesuchenden besonderer Rücksicht, um der Gefahr unerlaubter Übergriffe, der Bevormundung, der Reduktion des Hilfesuchenden auf eine 'Sache', seiner Instrumentalisierung für Fremdinteressen oder der Unterordnung seiner 'Bedürfnisse' unter institutionelle Zwänge zu entgehen. Vor diesem Hintergrund ist auch bei pflegerischen Handlungen neben dem Schutz und der Förderung des physischen und psychischen Wohls eines Betroffenen die Achtung seiner Autonomie besonders bedeutsam. Mehr noch, das Patientenrecht auf Achtung der Autonomie stellt ein zentrales moralisches Anliegen dar [...].“*³²⁴

Wie bereits oben im Zusammenhang des 'Pandora-I-Narrativs' dargelegt (7.2.1.2 c), wird körperliche Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit in zahlreichen, nicht zuletzt auch populären Kontexten häufig unter dem Aspekt von Abhängigkeit und Angewiesensein gefürchtet und problematisiert. Daraus ergeben sich die oben erörterten Ansprüche einer unbedingten Bewahrung von Autonomie und Selbstbestimmung. Vor dem Hintergrund einer Gesellschaft, in der das Individuum zu einer – wie Ulrich Beck schreibt – *„[...] lebensweltlichen Reproduktionseinheit des Sozialen [...]“*³²⁵ geworden ist – zum zentralen Bezugspunkt seiner selbst und seiner Umwelt – erweist sich der Verlust von Autonomie und Selbstbestimmung, der sich aus körperlicher Gebrechlichkeit ergibt, als großer Schrecken.

Neben den Argumentationsfiguren des 'Pandora-I-Narrativs', welche weitgehend dem 'Imperativ der Selbstbestimmung' folgen und die den mit Gebrechlichkeit verbundenen Autonomieverlust daher entweder durch Maßnahmen der Prophylaxe (Körpertechniken, Medikation u.ä.) oder durch Anpassung (Wohnumfeld u.ä.) hinauszuzögern bzw. abzuschwächen trachten, existieren in den Quellen allerdings auch Texte, die den Verlust von Autonomie und die daraus resultierende Abhängigkeit des Individuums positiv bewerten. Es handelt sich dabei ausschließlich um die kleine Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus'.

Nicht Abwehr, Bekämpfung und physische Optimierung sind in den entsprechenden Publikationen die zentralen Handlungsanweisungen, sondern Annahme und Akzeptanz des Unabdingbaren. Statt den unweigerlichen körperlichen Verfall aufhalten oder in seinen negativen Auswirkungen auf die Selbstständigkeit des Individuums abschwächen zu wollen, wird die Ansicht vertreten, dass in der Erfahrung von Hilfsbedürftigkeit die Möglichkeit einer vertieften Selbst- und Welterkenntnis sowohl für Betroffene als auch für Pflegende bestehen würde. Gemäß dieses gewinnorientierten Deutungsmusters, für das im Folgenden einige Beispiele aus den untersuchten Altersratgeberliteraturen angeführt werden sollen, wird Angewiesensein und Hilfsbedürftigkeit infolge körperlicher Hinfälligkeit entgegen der vorherrschenden defizitfokussierenden Diskurse nicht als ausschließlicher Verlust und Defizit, sondern als Entwicklungsmöglichkeit verstanden.

³²⁴ Bobbert 2002: 13.

³²⁵ Beck 1986: 209.

Insbesondere Ratgeberliteraturen, die vor einem religiös-spirituellen Hintergrund argumentieren, folgen dieser Bewertung körperlicher Gebrechlichkeit. Die Erfahrung von Leid und körperlicher Begrenzung wird in diesen Zusammenhängen grundsätzlich als positiv, wenn auch als bisweilen äußerst unangenehm und schmerzvoll, beschrieben. Der christliche Altersratgeber *Am Abend leuchten die Sterne. Wie man alt werden und zugleich jung bleiben kann* von Reinhard Abeln und Anton Kner folgt diesem Muster. Das geduldige Ertragen von Leid wird als Voraussetzung einer Einkehr in Gott propagiert: „*Wer allerdings im Alter zur Untätigkeit gezwungen ist, der darf überzeugt sein, dass geduldiges Ertragen von Krankheit, Leiden und Schmerzen eine große Tat ist. Nicht allein das tätig erfüllte, auch das erlittene Leben kann zum Segen werden, für den Leidenden selbst und für die anderen. Durch Leiden will Gott uns nicht etwa quälen, sondern uns noch tiefer hineinführen in den Geist gänzlicher Hingabe.*“³²⁶

Eng verbunden mit der affirmativen Perspektive auf Leid ist die christliche Ausrichtung des Textes. Auf die Bedeutung des Selbstopfers als zentrale Handlung zwischen Mensch und Gottheit hat im Hinblick auf die abrahamitischen Religionen bereits in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts der schottische Theologe und Religionswissenschaftler William Robertson Smith hingewiesen.³²⁷ Bezogen auf das Neue Testament ist es insbesondere das Martyrium und der Kreuzestod von Jesus Christus, der als ein zentrales, konfessionsübergreifendes Motiv der christlichen Religion betrachtet werden kann. Der Hinweis auf das Leid Christi am Kreuz wird dementsprechend auch in der diesbezüglichen Ratgeberliteratur aufgegriffen: „*Der mit Jesus Leidende stößt zum Wesentlichen vor. Wie dringend nötig hat die Welt und hat im besonderen die Kirche solche tapfer leidenden Menschen!*“³²⁸

Die Deutung von Leid als ein Weg zu Gott findet sich auch in dem Bestseller *Die hohe Kunst des Älterwerdens*, verfasst vom Benediktinerpater und Lebensberater Anselm Grün. In der 'Kreuzesliebe' – so bezeichnet Grün die freudige Annahme und Akzeptanz der mit dem Alter(n) unweigerlich verbundenen Leid- und Verlusterfahrungen – besteht nach Auffassung des Autors ein wesentlicher Aspekt erfolgreicher Lebensbewältigung. Die Erfahrung von Leid wird auch in diesem Altersratgeber als ein Weg zu Gott beschrieben. Grundsätzlich geht es Grün zufolge bei der Annahme von Leid um das erforderliche Einüben ins Sterben: „*Die letzte spirituelle Herausforderung, die dem alten Menschen gestellt ist, ist die Einübung in das Sterben.*“³²⁹ Entsprechend der christlichen Hintergrundkodierung des Textes wird der zunehmende körperliche Abbau, der schließlich im Tod des Individuums mündet, positiv dargestellt, gleichsam als ein Akt göttlicher Liebe: „*Ja sagen zum Sterben heißt nicht, sich resignierend mit dem Sterben abzufinden, sondern es in einen Akt der Liebe zu verwandeln.*“³³⁰

Richard Alpert weist in seinem Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* auf die Verunsicherung hin, welche in unserer individualisierten Gesellschaft mit Abhängigkeit und Angewiesensein assoziiert würde: „*Leider hängen viele von uns zu sehr dem Kult der Unabhängigkeit an, als dass wir diese Möglichkeiten erkennen könnten; wir möchten anderen entweder nicht zur Last fallen, oder wir möchten*

³²⁶ Abeln/Kner 2003: 61f.

³²⁷ Vgl. dazu Kippenberg 1997: 61-76.

³²⁸ Abeln/Kner 2003: 62.

³²⁹ Grün 2008: 146.

³³⁰ Grün 2008: 147.

*nicht, dass sie uns lästig werden.*³³¹ Nach Ansicht des Autors kommt es im Alter früher oder später zu genau dieser Abhängigkeit, die deshalb angenommen und akzeptiert werden müsse. Alpert führt die verbreitete Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit auf die Vorgaben der individualisierten Gesellschaft zurück und enttarnt diese auf diese Weise als kulturelle Konstrukte: *„Vor allem wegen des Wertekataloges unserer Gesellschaft stellt Abhängigkeit für viele Menschen ein großes Hindernis dar. Weil wir Selbstständigkeit und Unabhängigkeit so hoch bewerten, ruft diese Beanspruchung der Hilfe anderer in uns ein Gefühl der Minderwertigkeit hervor.*³³²

Indem Alpert Bezug auf seine eigene Behinderung und die damit verbundene Erfahrung weitgehender Abhängigkeit von der Hilfe anderer nimmt, legitimiert er seine Ausführungen und verleiht ihnen den Gehalt und die Aussagekraft von Authentizität und Selbstbetroffenheit (vgl. 6.3.2.1): *„Eine der größten Hürden, die ich nach dem Schlaganfall zu überwinden hatte, war der Verlust meiner Unabhängigkeit. Ob ich aus dem Bett steigen, ins Bad oder zur Toilette gehen, mit dem Auto fahren oder meine Mahlzeiten zubereiten will – ständig brauche ich dabei die Hilfe einer anderen Person. Oft ist es mir peinlich, meine Glocke zu läuten, um meinen Pfleger wegen trivialer Bedürfnisse zu rufen [...]. Diese Abhängigkeit stellte deshalb eine so große Herausforderung für mich dar, weil ich vorher extrem unabhängig gewesen war. Ich war immer auf meine Unabhängigkeit stolz gewesen. Aus meiner neuen Perspektive betrachtet, erkenne ich, wie sehr ‚Unabhängigkeit‘ in unserer Kultur verehrt wird und wie sehr wir Abhängigkeit als demütigend betrachten. Ich erkenne, wie ich diese Ideen aus unserer Kultur angenommen habe und sie bejaht habe und wie sehr sie meine Wertvorstellungen beeinflusst haben [...].*³³³

Dadurch, dass Alpert die kulturellen und gesellschaftlichen Fundamente der Ängste vor dem Verlust von Unabhängigkeit offenlegt, relativiert und entschärft er diese gleichzeitig. Die vorherrschenden Altersbilder sind nun nichts Absolutes mehr, sondern (bedingt durch äußere, vom Individuum indes verinnerlichte Umstände) Konstruktionen der Deutung und Beurteilung, die sich folglich durch einen entsprechenden Perspektivwechsel ändern lassen. Autonomieverlust wird vom Autoren, indem er Bezug auf die hinduistischen Hintergrundkodierungen seiner Auslegungen nimmt, positiv umgedeutet. Die auf körperliche Einschränkungen und Abbauprozesse gründende Unselbstständigkeit sowie die daraus hervorgehende Abhängigkeit werden von ihm nicht als Attribute von Minderwertigkeit, sondern als eine Voraussetzung der Erkenntnis menschlicher Begrenzung und Vulnerabilität und damit als eine Entwicklungsmöglichkeit gezeichnet: *„Ich sehe ebenfalls, dass die Verlockung zur Unabhängigkeit teilweise darin besteht, sich nicht verwundbar zeigen zu müssen. Als ich abhängig wurde, war ich sofort viel verletzlicher. Ich stellte aber bald fest, dass es gerade meine Verletzbarkeit war, die mich für meine eigene Menschlichkeit öffnete. Ich merkte, wie sehr ich aus Angst vor Verletzung meine Menschlichkeit verdrängt hatte [...], und ich erkannte, wie der Schlaganfall mir half, mich zu meiner menschlichen Verletzbarkeit zu bekennen.*³³⁴

Die Erfahrung von Leid und Abhängigkeit ist bei Alpert eine Voraussetzung von Selbsterkenntnis. Darüber hinaus stellt sie sich bei ihm allerdings auch – und hier bestehen Entsprechungen zu den oben zitierten christlichen Altersratgebern – als eine

³³¹ Alpert 2001: 119.

³³² Alpert 2001: 120.

³³³ Alpert 2001: 241f.

³³⁴ Alpert 2001: 242.

Möglichkeit jenseitiger Erfahrung und Entgrenzung dar: „So haben seit dem Schlaganfall psychologische Probleme wie Angst vor Abhängigkeit für mich an Bedeutung verloren. Das liegt nicht nur daran, dass diese Dinge im Vergleich zum eigentlichen Schlaganfall banal sind, sondern auch daran – und dies ist von entscheidender Bedeutung –, dass ich mich tiefer mit meiner Seele identifiziere, von der aus betrachtet alles wie ein wunderschönes Netzwerk aussieht – einerseits gibt es Unabhängigkeit und andererseits gibt es Abhängigkeit, die perfekt miteinander verflochten sind.“³³⁵

Statt (wie im defizitfokussierenden 'Pandora-I-Narrativ') mit dem 'Imperativ der Selbstbestimmung' auf die Einzigartigkeit und den daraus abgeleiteten Autonomieanspruch des Individuums zu beharren, berufen sich die religiös-spirituell inspirierten Texte des Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' mehrheitlich auf das Ideal einer Aufgabe von Individualität zugunsten einer Einkehr in Gott, bzw. in ein als göttlich empfundenes 'Weltganzes'. Die Erfahrung von Abhängigkeit und Angewiesensein wird im Sinne von positiv gedeuteter Bezogenheit und Geborgenheit als eine zentrale Voraussetzung von Welterkenntnis bewertet. Vor dem religiös inspirierten Hintergrund wird auch die Rolle der Pfleger und Helfer neu beurteilt. Bei Alpert geschieht dies, indem er darauf hinweist, dass auch diese von der Erfahrung des Helfens und der Unterstützung profitieren würden; einerseits insofern, als dass Pfleger und Helfer sich durch ihre Tätigkeit ihrer eigenen menschlichen Begrenzung und Verletzlichkeit bewusst würden, andererseits und im Kontext des hinduistisch-buddhistischen Kausal-Nexus, auf den Alpert sich bezieht, weil auf diese Weise gutes 'karma'³³⁶ erlangt werden könne: „Aus meiner Seelenperspektive erkenne ich, dass wir alle einfach nur Zeit miteinander teilen. Helfer und Hilfsbedürftiger dienen einander – sie stellen die komplementären Rollen eines Tanzes dar. Zwei Seelen dienen einander, ehren einander und spiegeln einander ihre Herzen wider. Was würden die Helfer denn ohne uns Hilfsbedürftige tun?“³³⁷

Alpert nimmt hier indirekt Bezug auf das im Hinduismus unter dem Begriff 'ahimsa'³³⁸ bekannte Verhaltensprinzip des Nicht-Verletzens sowie auf die Lehre vom Kreislauf der Wiedergeburten: 'samsara'³³⁹ und ihrer jeweiligen Bedingtheit aus zurückliegenden Taten. Das Prinzip der Vergeltungskausalität, seit den *Upanishaden* Grundlage hinduistischen Weltverständnisses, findet sich beispielsweise im *Gesetzbuch des Yājñavalkya*, im Folgenden in Auszügen zitiert nach einer Übersetzung des Religionswissenschaftlers und Indologen Helmuth von Glasenapp: „Wer den guten oder schlechten Samen / In die Schicksalserde hat gestreut, / Wird auch gute oder schlechte Früchte / Wieder ernten in der Reifezeit.“³⁴⁰

Eine ähnliche, im Vergleich zu den beschriebenen östlichen Religionsphilosophien allerdings eher jenseitig ausgerichtete Auffassung von der Vergeltung positiver Taten der Nächstenliebe findet sich auch in christlichen Kontexten. Auch dort wird der Dienst am Schwachen, Kranken, Unselbstständigen bekanntermaßen mittels postmortaler Heilsaussichten attraktiv ausgelegt. In der Bergpredigt heißt es beispielsweise: „Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.“³⁴¹ Die Unterstützung des

³³⁵ Alpert 2001: 243.

³³⁶ Sanskrit: 'Tat'.

³³⁷ Alpert 2001: 243.

³³⁸ Sanskrit: 'Nicht-Verletzen'.

³³⁹ Sanskrit: 'Beständiges Wandern'.

³⁴⁰ Glasenapp 1986: 155.

³⁴¹ NT 1985: 6 [Mt 5,7].

Hilfsbedürftigen wird im Christentum als Dienst an Gott, genauer: als ein Dienst am Erlöser Jesus Christus ausgelegt: „*Wer euch aufnimmt, der nimmt mich auf; und wer mich aufnimmt, der nimmt den auf, der mich gesandt hat.*“³⁴² Und im Brief des Paulus an die Römer heißt es: „*Wir aber, die wir stark sind, sollen das Unvermögen der Schwachen tragen und nicht Gefallen an uns selber haben.*“³⁴³

Allerdings existieren auch außerhalb der Sektion religiös-spirituelle Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus' Ratgebertexte, die Autonomieverlust und Abhängigkeit infolge altersbedingter Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit nicht mit auf Prophylaxe abzielenden Strategien der Aktivierung und des Empowerments begegnen, sondern die – ganz im Gegenteil – Akzeptanz und Nicht-Handeln als zentrale Handlungsanweisungen propagieren. In diesem Zusammenhang sei auf den Altersratgeber *Glücksfall Alter* von Peter Gross hingewiesen. In Anlehnung an den Daoismus setzt sich Gross für einen geordneten Rückzug angesichts der Gebrechen des körperlichen Alterungsprozesses und der sich daraus ergebenden Abhängigkeitsverhältnisse ein. Die Philosophie des 'Nicht-Handelns' – *wu wei* – wird einem auf Aktivierung bedachten Hyper-Individualismus entgegengesetzt: „*Wer sich nicht im 'Wu wei' (eine alte taoistische Weisheit), im Loslassen übt, sondern sich heftig an alles klammert, was ihm bislang etwas bedeutete, wird sich mit dem Altern schwertun.*“³⁴⁴ Gerade in Bezug auf die Verluste, welche das Alter bereithalte, würde 'Nicht-Handeln' ein probates Mittel des Umgangs darstellen: „*In einem klösterlichen Refektorium haben wir gemeinsam mit Freunden vor Jahren ein schönes und instruktives Buch mit dem Titel 'Wu wei. Die Lebenskunst des TAO' diskutiert. Merkwürdig: Die Älteren unter uns können den darin vertretenen Thesen, nämlich eine Art Nichthandeln und Nichtmanagen zu erlernen, einigen Geschmack abgewinnen.*“³⁴⁵ Bemerkenswert ist allerdings auch an diesem Beispiel, dass, obwohl es sich bei Gross' Buch keineswegs um einen Altersratgeber aus der religiös-spirituellen Sektion handelt, der Verweis auf religionsphilosophischen Diskursen gründet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass neben den vorherrschenden defizitfokussierenden Darstellungsweisen des mit der Gebrechlichkeit des hohen Alters zusammenhängenden Autonomieverlusts auch positive und gewinnorientierte Sichtweisen existieren. Hinsichtlich der untersuchten Quellen handelt es sich dabei zumeist um Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus'. Die Erfahrung von Angewiesensein und Abhängigkeit wird entgegen der verbreiteten Schreckensszenarien als Möglichkeit vertiefter Selbst-, Gott- und/oder Welterkenntnis positiv beurteilt.

c) 'Sich gehenlassen': Kontrollverlust als Befreiung oder Der Mensch ist mehr als sein Körper

Die im vorangegangenen Abschnitt beschriebene positive Umdeutung des gemeinhin defizitfokussierend beschriebenen Verlusts von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung findet sich auch im Zusammenhang von Scham und Ekel, deren Ursachen im 'Pandora-II-Narrativ' gewinnorientiert mit Zwanglosigkeit und Befreiung in Zusammenhang gebracht werden. Die Angst vor dem Verlust der Körperkontrolle steht in enger Beziehung zu der oben erörterten Angst vor Autonomieverlust. Morphologisch, das heißt auf die

³⁴² NT 1985: 15 [Mt 10,40].

³⁴³ NT 1985: 193 [Röm. 15,1].

³⁴⁴ Gross/Fagetti 2008: 128.

³⁴⁵ Gross/Fagetti 2008: 118.

Erzählstruktur der Ratgebertexte bezogen, kann deshalb von einer Untergruppe der Narrative zur Un-/Abhängigkeit gesprochen werden, weshalb die Thematik auch an dieser Stelle – im Anschluss an den vorangegangenen Abschnitt – erörtert wird. Denn es ist letztlich der Körper, der angesichts der mit dem hohen Alter verbundenen zunehmenden Gebrechlichkeit sukzessive seinen Dienst versagt und – wie oben beschrieben (vgl. 7.2.1.2 d) – die physische Grundlage kulturell bedingter (und konstruierter) Empfindungen von Scham und Ekel ist.

Bevor zur Veranschaulichung einige Beispiele aus den untersuchten Ratgeberliteraturen angeführt werden, sei das Argumentationsmuster dieses Strukturelements des 'Pandora-II-Narrativ' in seinen grundlegenden Ausformungen kurz dargelegt: Entsprechend der positiven Umdeutung des Autonomieverlustes (vgl. b) wird der damit verbundene Verlust körperlicher Selbstkontrolle ebenfalls nicht unter dem Gesichtspunkt von Scham und Ekel beschrieben, sondern als Befreiung von kulturellen und sozialen Zwängen. Dementsprechend wird auch das Angewiesensein auf fremden Beistand bei Verrichtungen und in Situationen, die in den populären Erzählungen des 'Pandora-I-Narrativs' schambesetzt sind, im 'Pandora-II-Narrativ' keineswegs als eine Grenzüberschreitung in die Intimsphäre gewertet und gefürchtet, die Anlass zu peinlichkeitsgefühlen und Befangenheiten gibt.

Simone de Beauvoir schildert in ihrem beeindruckenden Buch *Ein sanfter Tod*, welches vom langsamen Sterben ihrer alten und kranken Mutter berichtet, die Grundzüge des auch in den untersuchten Quellen auszumachenden Strukturelements: Angesichts fortgeschrittener Gebrechlichkeit und im Angesicht des nahenden Todes lässt die Mutter allen enkulturierten Scham fahren. Einerseits schockiert, betont Beauvoir andererseits den großen Mut des mütterlichen Bekenntnisses zum Körperlichen, was auch als ein Bekenntnis zur Befreiung von kulturell geprägten Zwängen und damit in Zusammenhang stehenden Geboten des Anstands gewertet werden kann: „*Du kannst dich ruhig ohne Bettpfanne erleichtern: sie werden die Bettwäsche wechseln, das geht ganz einfach.*“ *'Ja', meinte sie; mit gerunzelten Brauen und entschlossener Miene warf sie wie eine Herausforderung den Satz hin: 'Tote machen ja auch ins Bett.' Das verschlug mir den Atem: '... derart demütigend.'* Und Mama, die ihr Lebtage voll Stolz und Empfindlichkeit gewesen war, empfand keinerlei Schamgefühl. Bei ihr, der großen Geistgläubigen, war es auch ein Beweis von Mut, daß sie sich mit solcher Entschiedenheit zu ihrer Tierhaftigkeit bekannte.“³⁴⁶

Körperlicher Kontrollverlust als Befreiung – wie im Falle der gewinnorientierten Umdeutung von Abhängigkeit und Autonomieverlust findet sich auch dieses Strukturelement in nur wenigen Publikationen der Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus'. Beispielsweise weist Richard Alpert in seinem Buch *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* darauf hin, dass Gefühle der Scham und Peinlichkeit eng mit der Lebensphase des Alters verbunden wären: „*Das Gefühl der Peinlichkeit ist ein weiterer Geisteszustand, mit dem wir im Alter oft konfrontiert werden.*“³⁴⁷ Wie in seinen im vorangegangenen Abschnitt dargelegten Ausführungen zur Überwindung jener Verunsicherungslagen, die – kulturell vorgeprägt – aus dem Verlust der Selbstständigkeit erwachsen, propagiert Alpert auch im Zusammenhang von Scham und Peinlichkeit die Überwindung derselben durch Loslassen von Ego und Selbstbezogenheit.³⁴⁸ Alpert zufolge verliere das Ego durch die

³⁴⁶ Beauvoir 1986: 60.

³⁴⁷ Alpert 2001: 59.

³⁴⁸ Vgl. Alpert 2001: 59.

Gebrechen des Alters seine „[...] produktive Rolle, die ihm Identität und Selbstwertgefühl verliehen. Dadurch erfährt es Leid.“³⁴⁹

Dabei wirken auch in den hier beschriebenen Kontexten die bereits im vorangegangenen Abschnitt erörterten religionsphilosophischen Hintergrundkodierungen, denn Alpert verweist auch in diesem Zusammenhang auf eine von ihm als 'Seelenperspektive' beschriebene Sichtweise, die man zur Überwindung des Egos einnehmen müsse. Mit dieser 'Seelenperspektive' wird vom Autoren indes implizit auf das hinduistische Konzept des 'atman'³⁵⁰ hingedeutet. Im Gegensatz zum Buddhismus vertritt der Hinduismus die Auffassung von der Existenz einer unzerstörbaren Einzelseele, einem individuellen Selbst, welches, ungebunden an den physischen Körper, auch über den persönlichen Tod hinaus dauerhaften Bestand habe. Indem Alpert Bezug auf die 'Seelenperspektive' der vedischen Religion nimmt, widerspricht er den Thesen des Materialismus (von ihm als westlich-abendländisch gedeutet). Der Glaube an eine vom Leib geschiedene Einzelseele verhilft Alpert zu der Auffassung, mehr zu sein als sein Körper, über den er zunehmend die Kontrolle verliert: *„Mein Wissen, mehr als dieser Körper zu sein, ermöglicht mir [...], zur Sichtweise der Seele hinüberzuwechseln. Ich suche Zuflucht in dieser Perspektive - nicht, um mich zu verstecken, sondern um die Furcht vor dem Schmerz von der tatsächlichen, körperlichen Empfindung unterscheiden zu lernen.“*³⁵¹ Die Vertreter der nach Ansicht Richard Alperts zutiefst materialistischen Kulturen des Westens würden ihm zufolge beim Verlust der Körperkontrolle, aber auch bereits beim allgemeinen körperlichen Alterungsprozess, von leidvollen Peinlichkeits- und Schamgefühlen gepeinigt werden.³⁵²

Ein Gegenbild sieht Alpert in den östlichen Kulturen, die ihm zufolge den Verfall des Körpers akzeptieren und mitunter sogar stolz zur Schau stellen würden. Hier wirken die beschriebenen lebensweltlichen Legitimationsinstanzen einer Idealisierung fremder Völker und ferner Zeiten (vgl. 6.3.2.2): *„Ich kenne eine alte, chinesische Ärztin, die eine wunderbare Einstellung zu ihren Zähnen hat. Als ich sie eines Tages fragte, warum sie so anders aussähe, öffnete sie mit einem breiten Lächeln ihren Mund. Man konnte deutlich erkennen, dass sie keine Zähne hatte [...]. Sie kicherte einfach nur und erzählte mir, dass die Zähne ihr Schmerzen bereitet hätten, sowieso überflüssig seien und sie daher hätte entfernen lassen.“*³⁵³

In engem Zusammenhang mit den defizitfokussierenden Narrativen zu Ekel und Scham stehen bestimmte Bilder des körperlichen Verfalls und des damit verbundenen Kontrollverlusts. Der ungarische Philosoph Aurel Kolnai beschreibt als Urgegenstand des physischen Ekels die Fäulnis, d. h. den Übergang vom Lebendigen zum Toten. Nicht der Tod ist nach Auffassung Kolnais ekelhaft – er ist vielmehr 'grauslich'. Es ist die substanzielle Auflösung, die Zersetzung der Leiber, die dem Philosophen zufolge das Ekelgefühl auslösen würde: *„Die Note des Ekelhaften sitzt speziell am Vorgang des Verfaulens und ihrem Träger.“*³⁵⁴ Eng verbunden mit diesem Urgegenstand des Ekels sind nach Ansicht Kolnais deshalb auch die Ausscheidungen des menschlichen Körpers. Exkrememente gelten als ekelhaft, da sich auch in ihnen der Übergang vom Lebendigen zum Toten darstelle. Dies ist umso mehr der Fall, wenn der aus körperlicher Gebrechlichkeit

³⁴⁹ Alpert 2001: 109.

³⁵⁰ Sanskrit: 'Lebenshauch, Atem'.

³⁵¹ Alpert 2001: 92.

³⁵² Vgl. Alpert 2001: 52ff.

³⁵³ Alpert 2001: 61f.

³⁵⁴ Kolnai 1974: 140.

hervorgehende Zustand eines zunehmenden Kontrollverlusts die Beherrschung der Ausscheidungsfunktionen beeinträchtigt. In den gewinnorientierten Narrativen des körperlichen Kontrollverlusts wird dieser – wie im oben angeführten Beispiel von Simone de Beauvoir – indes als Befreiung gewertet.

Allerdings stellt der alternde Körper in den vorherrschenden defizitfokussierenden Diskursen eine nicht unbeträchtliche Quelle der Verunsicherung im Hinblick auf Wahrnehmungen des Ekels und den damit verbundenen Gefühlsregungen von Minderwertigkeit und Scham dar. Der Berliner Literaturwissenschaftler Winfried Menninghaus verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff einer 'Topo- und Chronographie des Ekels', den er an der Erscheinung des alternden Körpers ausmacht: *„Das Ideal des Schönen, der klassische Statuenkörper und der menschliche Körper überhaupt, unterliegt vom Kopf bis zu den Füßen einer Topo- und Chronographie des 'Ekels'. Taediogene Zonen und ekelhafte Zeiten sind die strategischen Einsatzstellen seiner Konstruktion. Falten, Runzeln, Warzen, 'allzugrosse Weichheit', sichtbare oder zu große Körperöffnungen, austretende Körperflüssigkeiten [...] und Alter werden als 'ekelhaft' auf den ästhetischen Kriminalindex gesetzt.“*³⁵⁵

Nun ist es den gewinnorientierten Quellen zufolge einerseits möglich – wie in den angeführten Beispielen der spirituell-religiös inspirierten Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus' dargelegt – sich nicht mehr über den eigenen vergänglichen (ekelhaft werdenden) Körper zu identifizieren, sondern stattdessen über eine unvergängliche und individuelle Seele. Andererseits besteht eine weitere angeratene Umgangsform darin, die vermeintliche Ekelhaftigkeit des alternden Körpers selbstbewusst anzunehmen und als Ausdruck eines langen und ausgefüllten Lebens zu werten. Als Beispiel einer solchen positiven Lesart des alternden Körpers sei an dieser Stelle auf den neopagan sowie differential-feministisch inspirierten Altersratgeber *Der Tanz der Großen Mutter. Von der Jugend des Alters und der Reife der Jugend* der US-amerikanischen Ratgeberautorin und Lebensberaterin Clarissa Pinkola Estés hingewiesen. Estés schildert in ihrer populären Monographie, die sich in erster Linie an alternde Frauen richtet, eine hochaltrige Identifikationsfigur: 'Old Ana' erweist sich trotz ihres gebrechlichen und hilflosen Körpers als äußerst selbstbewusst, renitent und willensstark. Sie fordert die Autorin auf, sie in ihrem Rollstuhl nach draußen zu bringen, damit sie dort – vermutlich aus religiösem Bedürfnis – dem Himmel ihre Brüste zeigen könne. Da es sich bei der Episode um ein besonders eindrückliches Beispiel für die beschriebene positive Sichtweise handelt, sei an dieser Stelle ein längerer Textauszug aus dem Altersratgeber wiedergegeben:

„Im Krankenhaus eines winzigen Dorfes in New Mexiko, wo ich eine Zeit lang arbeitete, befand sich eine vieja, eine uralte Frau. Old Ana litt unter hohem Fieber, das die Ärzte nicht senken konnten – trotz aller Behandlungsmethoden, die hauptsächlich aus Infusionen und Ruhe bestanden. Doch sie war eine wilde Alte, die mir ihre Krankheit als eine 'Hitzekrankheit' beschrieb, verursacht durch einen Anfall von bilis, von Wut, in diesem Fall wegen eines kleinen, kurz zuvor ausgetragenen Streits mit einer Nachbarin. Old Ana bat die Ärzte immer wieder, sie in ihrem Rollstuhl nach draußen in den Schnee zu fahren. Sie wolle den Bademantel öffnen und ihre Brüste dem Himmel zeigen. Die Ärzte dachten, die Frau habe den Verstand verloren und wolle sich der eisigen Kälte aussetzen, um Selbstmord zu begehen [...]. Als Old Ana mit ihren von Fieber rot glänzenden Wangen mich bat, sie nach draußen in die Kälte zu bringen, dauerte es nicht länger als sechzig

³⁵⁵ Menninghaus 2002: 15f.

*Sekunden, ehe ich sie in die Decken von zwei Betten hüllte, stützend zu ihrem silbrigen Rollstuhl begleitete – den sie als ihren 'fliegenden Stuhl' bezeichnete – und heimlich durch den Nebenausgang rollte. Sie war völlig eingemummt in die schleifenden Decken, trug nur ihren kleinen nackten Körper sowie eines jener zu oft gewaschenen, ausgebleichten blauen Baumwollkleider, überall bedruckt mit Toastern und Kaffeetassen. Während ich die alte Ana im Schatten der geschwärzten Sangre der Christo Mountains unter den dunkelblauen Sternenhimmel schob, war sie in verzückter, jubelnder Stimmung [...]. Die alte Ana hingegen litt keineswegs unter der Kälte. Sie bat mich, ihr beim Aufstehen zu helfen. Eigentlich befahl sie mir: '¡M'hija, arriba! Auf, meine Tochter!' Hier also, im Winterschnee, vor Gott und allein mit mir, in ihren kaputten Schuhen ohne Socken, mit ihrem zerknitterten Kopftuch, ihren großen schwarzen Rosenkranz auf dem Sitz zurücklassend, erhob sich Ana wie eine Maschine, die zu bersten drohte, weil die hochzuwindende Last zu schwer war. Aber schließlich stand sie auf den Füßen und schwankte auf den Knöcheln hin und her. Ich dachte: 'Okay, nur noch ein paar Sekunden, dann werde ich sie wieder in den Rollstuhl verfrachten und mit ihren kostbaren alten Knochen schleunigst ins warme Gebäude zurückfahren. Daher wollte ich ihren Arm ergreifen, um sie zurück auf den Sitz zu lenken, doch mit der Kraft von zehn Frauen wirbelte sie herum [...] und mit der Gewandtheit einer Frau, die plötzlich 80 Jahre jünger geworden ist, riss sie, ein gellendes 'Ahhhh!' ausstoßend, dass einem das Blut in den Adern erstarren ließ, ihr Kleid auf und stand, nachdem Decken und Kleid in den matschigen und vereisten Schnee gefallen waren, da wie 'Die Nackte als Eichelhäher-Madonna'. Es war in vielerlei Hinsicht ein atemberaubender Moment, denn ich muss Ihnen in aller Aufrichtigkeit sagen, dass er mich zur Zeugin einer wunderbaren Tatsache machte: Die Brüste einer alten Frau sind Geschöpfe der Schönheit und ein bestaunenswertes Wunder der Natur.'*³⁵⁶

Die diskursive Hintergrundkodierung von Estés Altersratgeber ist neopagan bzw. vom Geist des 'New Age' inspiriert. 'Old-Ana' tritt mit den Attributen einer 'weisen Frau', einer positiv gedachten Hexe mit 'fliegendem Stuhl', in Erscheinung. Entsprechend der polarisierenden Geschlechtsrollenstereotypen des neopagan eingefärbten Differential-Feminismus wird die alte, als wild und willensstark beschriebene Frau mit ungezügelter Natur in Verbindung gebracht, die dem männlich gedachten Himmel ihre sekundären Geschlechtsmerkmale zu zeigen gewogen ist – vermutlich um sich dieserart als Frau und Gebärende zu verorten. Dabei handelt es sich um eine verbreitete, wenn auch ziemlich oberflächlich und sexistisch anmutende Hauptaussage derartiger Literatur.

Bezogen auf die hier dargestellte Thematik bleibt indes festzustellen, dass in Estés Altersratgeber, anstatt mit dem üblichen Ekel zu argumentieren, auf die angebliche Schönheit des im Verfall begriffenen Körpers hingewiesen wird. Die Darstellungsmuster einer 'Schönheit des Alters' – mittlerweile existiert eine Vielzahl populärer Literaturen zu diesem Thema³⁵⁷ – ist indes nicht mit der Attraktivität der Jugend zu verwechseln. Diese wird zumeist auf eine erotische und sexuelle Anziehung bezogen. Die 'Schönheit des Alters' hingegen wird in den populären Literaturen in erster Linie mit Erfahrung und gelebtem Leben in Verbindung gebracht, die sich gleichsam über die Jahre in die Topographie des Körpers einprägen würden. Der Zürcher Kunsthistoriker und Literaturwissenschaftler Emil A. Ribí vertritt die Auffassung, dass es zwei Arten von Schönheit gebe: Einerseits eine Schönheit der Oberfläche, der Jugend – andererseits eine

³⁵⁶ Estés 2007: 47-50.

³⁵⁷ Vgl. etwa Gashi 2012; Reuß 2001. Als wissenschaftliche Metaliteratur zu dieser Thematik vgl. Buchner-Fuhs 2011; Höppner 2011; Ribí 2005; Städtler-Mach 2009.

Schönheit der Erfahrung, des Gedächtnisses und folglich des Alters: „*Schönheit hat mit Erfahrung zu tun.*“³⁵⁸ Ähnlich sieht es Simone Rethel in ihrem Ende der 1990er Jahre veröffentlichten Bildband *Schönheit des Alters – Johannes Heesters fotografiert von Simone Rethel*.³⁵⁹

Allerdings ist nicht außer Acht zu lassen, dass bei diesen positiven, ästhetisierenden Darstellungsformen des alternden Körpers der Kontrollverlust – im Gegensatz zu den eingangs beschriebenen spirituell-religiösen Pro-Aging-Literaturen vom 'Caducity-Typus' – keine Erwähnung findet. Die Akteure der 'Schönheit des Alters' sind trotz ihrer Gebrechen und ihrer physischen Verfallserscheinungen ausnahmslos körperlich und geistig kontrolliert, wenn sie sich auch bisweilen – wie etwa 'Old-Ana' – als renitent erweisen. Hier wird ausschließlich der von Kolnai als Urgegenstand des Ekel bezeichnete körperliche Verfall positiv umgedeutet – von etwas Ekelhaftem in etwas Ästhetisches – nicht aber der damit letztendlich verbundene Kontrollverlust. Dessen positive Ausdeutung findet sich einzig im oben beschriebenen Argument, dass der Mensch mehr sei, als sein Körper.

Dieses Argumentationsmuster findet sich allerdings nicht allein in der eingangs dargestellten spirituell-religiös inspirierten Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus', sondern nicht zuletzt auch in Handreichungen und Lehrbüchern der Pflegewissenschaft, die sich an Auszubildende der Altenpflege richten.³⁶⁰ Die spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen sind in der Mehrzahl der diesbezüglichen Publikationen indes durch säkulare Diskurse der Empathie ersetzt. In den Handbüchern und Ratgeber texts für Angehörige und Pflegende wird häufig auf die umfängliche Belastung im Umgang mit pflegebedürftigen alten Menschen hingewiesen. Dabei wird auch die Empfindung von Ekel ausführlich thematisiert. Konsens der Quellen ist in diesem Zusammenhang die Äußerung, dass Ekel grundsätzlich als natürliche Reaktion zu betrachten sei, der sich der Pflegende in keinsten Weise zu schämen habe. Der Diplom-Pädagoge und Altenpflege-Ausbilder Erich Schützendorf drückt diese Handlungsanweisung in seinem an Angehörige und Pflegende gerichteten Ratgeber *Das Recht der Alten auf Eigensinn* folgendermaßen aus: „*Es ekt mich [...] wenn Sie das Bettuch mit dem Samen von Herrn Schmitz, der onaniert hat, entfernen, [...] wenn Frau Schmitz mit kotverschmierten Händen nach Ihnen greift, [...] wenn Ihnen beim Kathederwechsel Urin ins Gesicht spritzt, [...] wenn Sie Kot von den Kacheln im Waschraum entfernen, [...] wenn Sie Schamlippen auseinanderziehen, um die Scheide zu säubern, [...] wenn Sie angefasst werden, [...] wenn Sie zum Objekt sexueller Lust gemacht werden [...]. Fragen Sie sich nicht, was und wieviel Sie an Belastungen zulassen dürfen, sondern was Sie aushalten können.*“³⁶¹

Zusammenfassend lässt sich über die positive Umdeutung der gemeinhin in Kontexten des 'Pandora-I-Narrativs' mit Scham und Ekel assoziierten Aspekte von körperlichem Verfall und damit verbundenem zunehmendem Kontrollverlust sagen, dass im Rahmen der gewinnorientierten Spiegelung im 'Pandora-II-Narrativ' einerseits mit der Auslegung des Kontrollverlusts als einer zu begrüßenden, da gleichsam katharsischen Befreiung und Enthemmung, andererseits mit der These, dass der gebrechliche Mensch mehr sei als sein in Auflösung begriffener Körper, argumentiert wird. Ferner wird, insbesondere in der sich an Angehörige und Pfleger richtenden Ratgeberliteratur, die umfängliche Belastung der Pflegenden thematisiert, wobei auch Verständnis für das Aufkommen von

³⁵⁸ Ribi 2005: 250.

³⁵⁹ Rethel 1998.

³⁶⁰ Vgl. etwa Bermejo/Muthny 1994; Krey 2003; Ringel 2011; Rudolphi 2009; Sowinski 1991, 1999.

³⁶¹ Schützendorf 1997: 218f.

Ekelgefühlen erbracht wird. Nichtsdestotrotz verlange das Gebot des Mitgefühls nach Verständnis und Rücksichtnahme.

d) 'Alleinsein statt Einsamkeit': Sinnfenster eines 'Auf-Sich-Selbst-Zurückgeworfenseins'

Die Abnahme sozialer Kontakte und Beziehungen, die aus den vielfältigen körperlichen Einschränkungen durch Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit resultiert (Nachlassen der Mobilität, Einschränkungen in der Kommunikationsfähigkeit u.ä.), ist ein weiteres zentrales Strukturelement in den untersuchten Altersratgeberliteraturen im Hinblick auf Thematisierungen von Hochaltrigkeit. Allerdings wird Vereinzelung – wie oben ausführlich dargelegt (vgl. 7.2.1.2 e) – in der untersuchten Ratgeberliteratur vorrangig negativ und leidvoll dargestellt. Soziale Vereinzelung im Alter wird in den defizitfokussierenden Diskursen des 'Pandora-I-Narrativs' als ein Schrecken der (hyper-)individualisierten Gesellschaft gezeichnet. Die zentrale Handlungsanweisung der entsprechenden Literaturen bezieht sich folglich auf Strategien der Vergemeinschaftung und sozialen Bezogenheit.

Indes existieren im hier erörterten Bezugsrahmen des gewinnorientierten 'Pandora-II-Narrativs' auch Erzählungen, welche die soziale Vereinzelung im hohen Alter zwar als eine durchaus vorhandene Problemlage beschreiben, Vereinzelung aber nicht kategorisch ablehnen, sondern stattdessen sinnorientiert thematisieren. Dabei kommt es, wie bei den übrigen Strukturelementen des 'Pandora-II-Narrativs', zu einer positiven Umdeutung der gemeinhin negativ dargestellten Attribute und Zuschreibungen von Hochaltrigkeit.

Bei den entsprechenden Texten handelt es sich fast ausschließlich um Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus', die im Sinne des Disengagement-Theorems argumentieren. Dabei bildet eine spirituell-religiös ausgerichtete Hintergrundkodierung zumeist das ideologische und legitimatorische Fundament der vertretenen Handlungsanweisungen. Allerdings gibt es auch Texte des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus', die Vereinzelung unter besonderen Voraussetzungen und Umständen befürworten. Mittlerweile existiert eine breite Auswahl von spezifischen Ratgebern, welche sich der Problematik sozialer Vereinzelung im Alter unter einer gewinnorientierten Perspektive annähern.³⁶²

Gewinnorientierte Altersratgebertexte argumentieren grundsätzlich folgendermaßen: Soziale Vereinzelung ist ihnen zufolge eine unumgängliche Begleiterscheinung des Alters, namentlich des gebrechlichen, hohen Alters. Gleichwohl wäre Vereinzelung eine zentrale Vorbedingung der vertieften Auseinandersetzung mit der eigenen Person sowie (in religiös-spirituellen Kontexten) mit dem Gegenstand des Numinosen. Erst die Seklusion ermögliche dem Individuum innere Einkehr und Freiheit von zerstreuer und damit täuschender weltlicher Ablenkung. Vereinzelung lenke die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche – etwa auf das eigene Wesen oder die Herrlichkeit Gottes. Alleinsein wird in diesen Narrativen daher synonym gesehen mit innerer Freiheit, Selbst- und Gotterkenntnis. Zur näheren Veranschaulichung dieser affirmativen Lesart von sozialer Vereinzelung werden im Folgenden einige Beispiele aus den untersuchten Altersratgeberliteraturen samt der ihnen zugrunde liegenden Hintergrundkodierungen zur

³⁶² Vgl. etwa Müller 2006; Wagner 2011.

Darstellung gebracht werden. Dabei werden zunächst Texte vorgestellt, die in erster Linie einem profanen Argumentationsmuster folgen, bevor in einem zweiten Schritt religiös-spirituelle Ratgeber ins Auge gefasst werden.

Die Schweizer Psychologin Katrin Wiederkehr plädiert in ihrem dem Disengagement-Theorem zuzurechnenden Altersratgeber *Wer losläßt, hat die Hände frei. Ein Buch für Frauen, die noch viel vorhaben* für einen besonnenen und kreativen Umgang mit Vereinzelung. Im Gegensatz zur reproduktiven ersten Lebenshälfte sei die zweite Lebensphase ihrem Wesen nach eher reflexiv.³⁶³ Nach Auffassung der Autorin – die sich in ihrem Buch zahlreicher Querverweise aus der europäischen und außereuropäischen Kulturgeschichte bedient, um dieserart auf die kulturelle Plastizität des Alter(n)s hinzuweisen – ist das unmittelbar an den Zustand von Vereinzelung gebundene Innehalten und Besinnen von fundamentaler Wichtigkeit für ein gelingendes Alter(n): *„Das mittlere Alter liegt als Hochplateau zwischen den Steilhängen der Herausforderungen des frühen Erwachsenenlebens und der allmählichen Heimkehr ins Tal. An dem Punkt des Gleichgewichts, wo die Kräfte sich aufheben zwischen dem Aufschwung und der Schwerkraft, steht die Kugel still. Jetzt ist die Zeit der Gegenwart, des Seins zwischen Werden und Vergehen. Es ist die Zeit des Innehaltens, der Atempause und der Stille.“*³⁶⁴ Vereinzelung erzeugt Wiederkehr zufolge ein der persönlichen Entwicklung zuträgliches 'Auf-Sich-Selbst-Geworfensein', das bei übermäßiger sozialer Ablenkung und ständiger Rastlosigkeit ausbleiben würde: *„Ratlosigkeit und Desorientierung fordern Zeit und Ruhe. Nur wer sich mit ihnen an den Tisch setzt, erfährt, was sie wollen.“*³⁶⁵ Dabei unterscheidet die Autorin ausdrücklich zwischen den beiden Begriffen 'Einsamkeit' und 'Alleinsein': *„Alleinsein gewinnt eine neue Qualität. Sich rein äußerlich dem Erwartungs- und Forderungsbereich der Angehörigen zu entziehen wird zur inneren Notwendigkeit.“*³⁶⁶

Die ausdrückliche Unterscheidung zwischen einer negativ gedeuteten 'Einsamkeit' und einem positiv beschriebenen 'Alleinsein' ist bemerkenswert und für das hier erörterte Strukturelement des 'Pandora-II-Narrativs' von umfänglicher Bedeutung: Zahlreiche Altersratgeber bedienen sich dieser an eine bestimmte Terminologie gebundenen Differenzierung.

Peter Gross etwa spricht in seiner Monographie *Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben* von einem 'produktiven Alleinsein', das allerdings nicht mit dem verbreiteten Empowerment und Aktivierungs-Theorem zu verwechseln wäre: *„Einsamkeit, sogar verzweifelte, in ein produktives Alleinsein verwandeln zu können, ist das nicht etwas, was die Menschen lernen müssen.“*³⁶⁷ Gross weist in diesem Zusammenhang auch auf das eingangs beschriebene Ausbleiben von Sinnggebung hin, mit welcher die Mehrheitsgesellschaft sozialer Vereinzelung begegne: *„Dieses Loch, besser diese Falltür, öffnet sich vor allem alten Menschen. Nicht nur, weil die Freunde und Bekannten wegsterben, die älter sind. Und nicht nur, weil immer mehr Menschen kinderlos sind. Sondern weil die Einsamkeit nicht ernst genommen, mit ihr nicht gerechnet – und ihr auch kein Sinn abgewonnen wird.“*³⁶⁸ Gross zufolge ist nicht Vergemeinschaftung die einzig mögliche Gegenmaßnahme zur belastenden Einsamkeit.

³⁶³ Vgl. Wiederkehr 2008: 201.

³⁶⁴ Wiederkehr 2008: 91.

³⁶⁵ Wiederkehr 2008: 91.

³⁶⁶ Wiederkehr 2008: 93.

³⁶⁷ Gross/Fagetti 2008: 115.

³⁶⁸ Gross/Fagetti 2008: 115.

Stattdessen rät der das beschriebene 'produktive Alleinsein' an, nicht zuletzt auch deshalb, weil sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen geändert hätten: *„Dem Zwang zur Gemeinschaft muss die Möglichkeit zum Alleinsein gegenübergestellt sein. Auch der Generationenzusammenhalt ist heute nicht deshalb so gut, weil wir räumlich eng beieinander leben. Im Gegenteil. Diese Nähe ist erst durch die räumliche Distanz möglich geworden.“*³⁶⁹

Darüber hinaus existieren nach Ansicht von Peter Gross mittlerweile zahlreiche technische Errungenschaften, die das Alleinsein für das Individuum zumutbar und erträglich machen würden. Gross weist in diesem Zusammenhang auch auf den zunehmenden Pluralismus der postmodernen Gesellschaften hin: *„Die Gesellschaft hat mittlerweile nämlich allerhand unternommen, um das Alleinsein erträglich zu machen: Telefone, Rundfunk, Fernsehen, Kühlschränke. Und die Gemeinschaften haben sich endlos ausdifferenziert.“*³⁷⁰ Für den Soziologen bedeutet Alleinsein letztendlich Freiheit und Ungebundenheit von den mannigfaltigen Zwängen und Fesseln der sozialen Umwelt. Alleinsein ist für Gross ein Zustand, der Emanzipation ermöglichen kann und sich grundsätzlich von unfreiwilliger, vom Individuum als leidvoll erfahrener Einsamkeit unterscheidet: *„Alleinsein heißt frei leben und eröffnet neue und ungeahnte Möglichkeiten. Es ist hart, aber wahr: Auch der Tod eines Partners kann solche Freiheit eröffnen. Alleinsein heißt Abwesenheit von Forderungen anderer. Alleinsein muss man sich nicht selten erkämpfen [...]. So sind Unerreichbarkeit und Alleinsein auch nicht dasselbe wie Einsamkeit. Einsamkeit ist, wenn man erreichbar ist, wenn man über einen Briefkasten, eine Klingel an der Tür, ein E-Mail-Konto, ein Handy und einen Anrufbeantworter verfügt, aber niemand sich meldet. Wenn es niemanden interessiert, wie es einem geht, was man tut, ob man einsam ist.“*³⁷¹

Die Journalistin Hannelore Krollpfeiffer bedient sich in ihrem Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' einer ähnlichen Argumentationsweise. Vor dem Hintergrund des dem Aktivierungsparadigma zuzurechnenden 'Imperativs der Selbstbestimmung' (vgl. 7.2.1.2 c) beschreibt die Autorin in ihrem Buch *In meinem Alter. Ein respektloser Ratgeber* ihr, von allerlei Aktivitäten ausgefülltes Single-Dasein. Auch Krollpfeiffer unterscheidet in dargelegter Weise zwischen Einsamkeit und Alleinsein. Von der eigenen Tochter nach einem gemeinsamen Urlaub gefragt, gibt sie abschlägigen Bescheid und betont ihre Selbstständigkeit: *„Na ja', sagt Oma, 'ich dachte eigentlich, dass ich dieses Jahr vielleicht mal alleine...' 'Allein?', wiederholt die Tochter mit schreckensgeweiteten Augen, als habe ihre Mutter soeben die Buchung eines Abenteuerurlaubs auf Spitzbergen angekündigt. Und dann fügt sie hinzu: 'Aber allein bist du doch sowieso immer!' Eigentlich müsste der bittere Unterton Oma vorbehalten bleiben. Stimmt, sie ist immer allein. Wie traurig sich das anhört! Ist es aber gar nicht. Oma führt ein durchaus munteres Singleleben, richtet sich ihren Tag ganz nach Belieben ein und fühlt sich zwar manchmal ihrem Alter entsprechend etwas reduziert, aber alles andere als einsam und verlassen.“*³⁷²

Einsamkeit wird von der Autorin demnach ebenfalls mit unfreiwilligem Verlassensein und leidvoller Kontaktarmut assoziiert – Einsamkeit hingegen mit Freiheit und Selbstbestimmung. Dabei ist bei Krollpfeiffer die beschriebene Dimension von Freiheit und Selbstbestimmung auf der Grundlage des Alleinseins nicht an das dritte, dass heißt, an das von körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit (verhältnismäßig) unberührte

³⁶⁹ Gross/Fagetti 2008: 111.

³⁷⁰ Gross/Fagetti 2008: 112.

³⁷¹ Gross/Fagetti 2008: 114.

³⁷² Krollpfeiffer 2005: 67. Vgl. auch Krollpfeiffer 2005: 104ff.

Lebensalter gebunden. Am Beispiel ihrer hochbetagten Tante weist sie darauf hin, dass man auch angesichts der körperlichen Einschränkungen des vierten Lebensalters noch die dargelegten Vorteile der Einsamkeit für sich nutzen könne. Dies allerdings – wie auch im Falle des ersten Textbeispiels vor dem Hintergrund eines ansonsten umtriebigen und erfüllten Soziallebens: *„Meine liebe Tante Trude – sie wurde 97 – war zwar keine Oma, aber auch eine Unverdrossene, was Feiertage anging. Seit sie 85 war, saß sie im Rollstuhl, beweglich blieb sie bis zuletzt. Sie machte es sich an den Feiertagen mit einem Glas Sekt oder Wein im eigenen Heim gemütlich, Heiligabend feierte sie mit netten Nachbarn. Sie versorgte sich mit Krimis, guckte fern, telefonierte mit Freundinnen und den Nichten und Neffen, deren Einladungen sie freundlich dankend abgelehnt hatte. Nee, mein Deern, sagte Tante Trude, ich vermisse nix. Ich weiß doch, wie gern mein Ernst und ich mal einen Feiertag für uns allein hatten, wir haben beide gearbeitet und hatten viel zu wenig Zeit füreinander. Lass die jungen Leute man unter sich!“*³⁷³

Auch Altersratgeber mit spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen bedienen sich dem Unterscheidungsmuster, das Einsamkeit negativ, Alleinsein indes positiv bewertet. Allerdings wird, im Gegensatz zu den oben beschriebenen Texten des profan argumentierenden Pro-Aging, Alleinsein in diesen Zusammenhängen nicht vorrangig unter dem Gesichtspunkt von Handlungsfreiheit und Selbstbestimmung betrachtet, sondern in erster Linie als Möglichkeit der Selbst- und Gotterkenntnis. In den spirituell-religiösen Kontexten fehlt überdies der Aspekt des umtriebigen sozialen Eingebundenseins, zu dem das 'kreative Alleinsein' in den eingangs dargelegten Beispielen aus der Aktivierungsliteratur einen Ausgleich schaffen soll. Insgesamt sind die spirituell-religiösen Altersratgeberliteraturen entsprechend ihrer dem 'Caducity-Typus' des Pro-Aging zuzurechnenden Ausrichtung in erster Linie dem Disengagement-Theorem verpflichtet, was bedeutet, dass Alleinsein hier insbesondere unter den Aspekten von Rückzug und Loslassen erörtert wird. Die folgenden Beispiele sollen dies verdeutlichen.

Richard Alpert weist in seinem Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* darauf hin, dass in den westlichen Gesellschaften eine große Angst vor Vereinzelung und sozialer Beziehungslosigkeit besteht. Als Grund führt Alpert – und darin ähneln seine Ausführungen denen des Soziologen Peter Gross – gesellschaftliche Transformationsprozesse an, namentlich die beschriebene Diversifikation und Pluralisierung in der Postmoderne.³⁷⁴ Alpert, der sich nach einem Erweckungserlebnis in Indien mittlerweile ganz den vedischen Religionen und der darauf Bezug nehmenden Lebensberatung verschrieben hat, absolvierte vor seinem Psychologiestudium ein Studium der Soziologie, was seine diesbezüglichen Kenntnisse und Auslegungen erklärt. Alpert zufolge müsse eine neue Sicht auf die Situation der Vereinzelung gefunden werden.³⁷⁵

Dabei bedient sich der Ratgeberautor ebenfalls der dargelegten Unterscheidung zwischen Einsamkeit und Alleinsein – zumindest gilt dies für die deutsche Übersetzung der in den USA unter dem Originaltitel *Still Here. Embracing Aging, Changing And Dying* erschienenen Publikation: *„Zwischen Einsamkeit und Alleinsein gibt es einen großen Unterschied. Die Einsamkeit gehört zum Bereich des Egos, das Alleinsein hingegen kann der Seele förderlich sein. Um Gelegenheit zur Meditation, zur Beruhigung und zur Selbsterkenntnis zu haben, ist das Alleinsein notwendig. Die Seele kann mit dem*

³⁷³ Krollpfeiffer 2005: 142f.

³⁷⁴ Vgl. Alpert 2001: 114.

³⁷⁵ Vgl. Alpert 2001: 57ff.

*Gewahrsein nicht verschmelzen, solange das Ego sich mit anderen Leuten, mit Unternehmungen oder Sorgen wegen seiner Einsamkeit beschäftigt. Das Alleinsein stellt eine kostbare Gelegenheit dar.*³⁷⁶ Für Alpert bedeutet die Einsamkeit deshalb nichts Geringeres als die Grundbedingung von Gotteserkenntnis. Und zwar insofern, als dass Einsamkeit das Gewährsein bzw. die innere Achtsamkeit schule – eine in den östlichen Religionsphilosophien von Hinduismus und Buddhismus (sowie den damit in Zusammenhang stehenden körperlichen und geistigen Praktiken) zentrale Handlungsanweisung: *„Sobald du im Gewährsein ruhst, erfährst du das ‚Große All-Ein-Sein‘ - das All-Ein-Sein des einen universellen Gewährseins. Wenn sich dir dieses All-Ein-Sein Gottes offenbart, wirst du Teil dessen, was alles in sich vereinigt. Einsamkeit kann sich in Alleinsein verwandeln, und das wiederum kann uns mit Gott verbinden.*“³⁷⁷

Auf dem Fundament der hinduistisch inspirierten Hintergrundkodierung des Altersratgebers wird Alleinsein von Alpert als eine Grundbedingung für die erfolgreiche Auseinandersetzung und Identifikation mit dem wahren Selbst ('atman') bzw. mit der Weltseele ('brahman') begriffen. Durch Versenkungs- und Meditationspraktiken, etwa dem auch im Westen mittlerweile außerordentlich bekanntem und vielfach praktiziertem Yoga³⁷⁸, wird Erlösung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten angestrebt. Namentlich das Vedānta³⁷⁹ lehrt, dass die gemeinhin als Vielheit wahrgenommene Welt nur Schein ('mâyâ') ist. Der bedeutende deutsche Religionswissenschaftler und Indologe Helmuth von Glasenapp drückt diesen Sachverhalt – ebenfalls unter Zuhilfenahme der beschriebenen Terminologie des All-Ein-Seins folgendermaßen aus: *„Unter dem Einfluß der idealistischen Metaphysik des Spätbuddhismus bildete sich in der zweiten Hälfte des ersten Jahrtausends n. Chr. eine neue philosophische Auffassung heraus, welche unter Berufung auf Upanishad-Stellen, die in diesem Sinne interpretiert wurden, behauptet, die ganze vielgestaltige Welt sei nur ein Trug (mâyâ), den unser Nichtwissen (avidyâ) uns vorgaukelt. In Wahrheit existiert nach dieser Lehre nur das eine ewige Brahma, und jede Einzelseele ist mit ihm identisch. Die Erlösung besteht in der Überwindung dieses angeborenen Irrtums. Die zahlreichen Stellen der heiligen Schriften, welche von einer Vielheit reden, gehören nach dieser Auffassung nur einem 'niederen Wissen' an, welches seinen Wert darin hat, daß es stufenweise auf die höhere Erkenntnis der einzig wirklichen All-Einheit hat.*“³⁸⁰

Zur beglückenden Erkenntnis dieser All-Einheit und kosmischen Bezogenheit ist das All-Ein-Sein mittels Praktiken der Versenkung und sozialen Abgeschiedenheit von fundamentaler Bedeutung für das Individuum. Darauf verweist auch Glasenapp: *„Wenn durch Meditation die Erkenntnis gewonnenen wurde, daß alle Vielheit nur ein trügerischer Schein, eine Maya, ist, dann wird sich der Heilsucher seiner Identität mit dem all-einen, einzig wahre Wirklichkeit besitzenden unpersönlichen Absoluten, dem Brahma, bewußt. Von allem Irrtum und Leid erlöst, wird er zu dem, was er von jeher war, zu einem Göttlichen, außer dem nichts anderes existiert.*“³⁸¹ In diesem Zusammenhang zitiert Glasenapp eine Textstelle aus der frühmittelalterlichen Versammlung Svātmanirupana³⁸² nach seiner eigenen Übersetzung: *„Bei einem holzgeschnitzten Elefanten / Vergißt das*

³⁷⁶ Alpert 2001: 58.

³⁷⁷ Alpert 2001: 59.

³⁷⁸ Sanskrit: 'Anspannung'. Neben den populären, eher körperlich ausgerichteten Formen des 'hatha-yoga', existieren eine Anzahl weiterer Praktiken.

³⁷⁹ Sanskrit: 'Ende des Veda': Upanishaden.

³⁸⁰ Glasenapp 1986: 190f.

³⁸¹ Glasenapp 1957: 161.

³⁸² Dem südindischen Philosophen und Lehrer Adi Shankara (8./9. Jh.) zugeschrieben.

*Kind, daß er aus Holz gemacht, / Erwachsne aber denken an das Holz nur, / Aus dem man ihn zum Spiel hervorgebracht. / Der Tor vergißt das Selbst im Weltenscheine, / Der Weise aber sieht nur das All-Eine.*³⁸³

Die zunehmende Popularisierung fernöstlicher Religionsphilosophien im Westen hat ihren Teil dazu beigetragen, dass sie heute einem breiten Publikum zugänglich sind und nicht zuletzt auch in Altersratgebern thematisiert werden. Als Beispiel sei an dieser Stelle auf den bekannten indischen Philosophen und Theosophen Jiddu Krishnamurti (1895-1986) verwiesen, der maßgeblich an der Verbreitung indischer Weisheitslehren in den westlichen Gesellschaften beteiligt war und auf den folgende Zeilen im Hinblick auf die Unterscheidung zwischen Einsamkeit und Alleinsein zurückgehen: *„Alleinsein ist keine Isolation, es ist nicht das Gegenteil von Einsamkeit, es ist ein Seinszustand, wenn alle Erfahrung, alles Wissen ein Ende haben.“*³⁸⁴ An anderer Stelle schreibt Krishnamurti: *„Alleinsein kann es erst geben, wenn die Einsamkeit aufgehört hat.“*³⁸⁵ Der Dichter und Begründer der deutschen Orientalistik, Friedrich Rückert (1788-1866), ebenfalls als ein Popularisierer östlicher Geisteslehren im Westen zu betrachten, schreibt in *Die Weisheit des Brahmanen* unter Verwendung von Tiermetaphern: *„Der Adler fliegt allein, der Rabe scharenweise; Gesellschaft braucht der Tor, und Einsamkeit der Weise“*³⁸⁶

Die positive Umdeutung von sozialer Vereinzelung mittels des Verweises auf die Optionalität von Selbst- und Gotterkenntnis sowie die dargelegte Binnendifferenzierung von Vereinzelung in defizitfokussierende Einsamkeit und gewinnorientiertes Alleinsein findet sich auch in spirituell-religiösen Altersratgebern christlicher Provenienz – beispielsweise im Bestseller *Die hohe Kunst des Älterwerdens* des deutschen Benediktinermönchs und Lebensberaters Pater Anselm Grün. Der Ratgeber enthält unter der Überschrift *„Mit der Einsamkeit umgehen lernen“* ein gesondertes Kapitel zum Umgang mit Einsamkeit bzw. Alleinsein.³⁸⁷ Für Grün gehört zum Alter grundsätzlich auch Einsamkeit, die allerdings in positives Alleinsein umgewandelt werden sollte: *„Wir unterscheiden zwischen Alleinsein und Einsamkeit. Ich bin gerne allein und kann das Alleinsein genießen, um ein Buch zu lesen, um nachzudenken, um zu meditieren. Einsamkeit ist dagegen mehr ein Gefühl. Bei vielen zeigt es sich so, dass sie mit dem Alleinsein nichts mehr anfangen können, dass ihnen 'die Decke auf den Kopf fällt', dass sie sich 'mutterseelenallein' fühlen. Sie fühlen sich abgeschnitten von menschlichen Kontakten, übersehen von den Menschen, isoliert und mit ihrer Not alleingelassen.“*³⁸⁸ Wer dem Alleinsein aus dem Weg gehe, so Grün, verweigere sich letztendlich dem Leben. Vielmehr müsse man die Vereinzelung als Möglichkeit begreifen: *„Wir müssen die Einsamkeit als Chance sehen, zum Eigentlichen vorzustoßen.“*³⁸⁹

Um die Einsamkeit im Alter erst gar nicht allzu mächtig werden zu lassen, mahnt Grün an, sich nicht zu sehr an Vergängliches, etwa menschliche Beziehungen zu binden. Heimat wäre einzig in Gott zu finden.³⁹⁰ Erinnerung, Schweigen und Stille wären in diesem Zusammenhang von grundlegender Bedeutung. Nach Auffassung Grüns zwingt uns das Alter zu innerer Einkehr und Besinnung. Um spirituell wachsen zu können, sei Stille und

³⁸³ Zit. n. Glasenapp 1957: 161.

³⁸⁴ Krishnamurti 2000: 181.

³⁸⁵ Krishnamurti 2000: 65.

³⁸⁶ Rückert 2007: XVI.

³⁸⁷ Vgl. Grün 2008: 41-48.

³⁸⁸ Grün 2008: 42.

³⁸⁹ Grün 2008: 45.

³⁹⁰ Vgl. Grün 2008: 48.

die aus ihr erwachsende, von Dankbarkeit getragene Erinnerung an das zurückliegende Leben notwendig.³⁹¹ Alleinsein sei daher grundsätzlich positiv zu bewerten. Schweigen sollte als Vorbereitung auf das Sterben betrachtet werden.³⁹² Dabei kritisiert Grün explizit das gegenwärtig hegemoniale Aktivierungsparadigma, wenn er abfällig von einem 'gerontologischen Aktivitätsrummel'³⁹³ schreibt. Der Katholik und Lebensberater vertritt auf der Grundlage seines Glaubens und seiner Lebensform als Mönch und Cellerar des Klosters Münsterschwarzach Handlungsanweisungen des Disengagement.³⁹⁴ Grün fordert vom Alternden die Fähigkeit des Loslassens. Loslassen und Annahme nehmen in seinem Leitfaden für den Umgang mit dem Alter(n) eine zentrale Rolle ein. Die freudige Annahme des Alleinseins ist dabei eine wichtige Voraussetzung. Der Schweigende findet nach Ansicht von Grün zu Gott und wird auch für andere Menschen zum Ort der Stille und Innerlichkeit.³⁹⁵

In den Ausführungen Anselm Grüns zum Alleinsein sind trotz der Einstreuung einer Vielzahl anderer Bezüge aus Kultur- und Geistesgeschichte, Belletristik und Psychologie, die christlichen, namentlich monastisch-benediktinischen Hintergrundkodierungen unverkennbar. In der auf den Ordensgründer Benedikt von Nursia (5./6. Jh.) zurückgehenden *Regula Benedicti*, die als geistige Grundlage im Sinne eines verbindlichen Regelwerks verfasst wurde, wird im 52. Kapitel die Bedeutung von Abgeschiedenheit und Stille betont. Dort heißt es über das richtige Verhalten im Oratorium, im Bethaus des Klosters: *„Ist das Chorgebet zu Ende, dann sollen sich alle in tiefstem Schweigen und voll Ehrfurcht vor Gott entfernen. Will ein Bruder noch allein für sich beten, so darf er nicht durch das rücksichtslose Benehmen eines anderen daran gehindert werden. Auch wenn einer sonst still für sich beten will, trete er einfach ein und bete, nicht mit lauter Stimme, sondern unter Tränen und mit Inbrunst des Herzens. Wer das nicht im Sinne hat, dem sei wie schon gesagt, nicht gestattet, nach Beendigung des Chorgebetes im Oratorium zurückzubleiben, damit nicht ein anderer gestört werde.“*³⁹⁶

Neben den monastischen Geistes- und Körpertechniken sowie den Praktiken der Eremiten und Einsiedler, in denen Stille, Rückzug und Alleinsein eine wesentliche Rolle zur Gott- und Selbsterkenntnis spielt, ist es die Bibel selbst, die in zahlreichen Zusammenhängen auf die diesbezügliche Bedeutung des Alleinseins verweist. Es seien an dieser Stelle zwei Beispiele angeführt:

Altes Testament bzw. hebräische Thora (fünf Bücher Mose (Pentateuch) bzw. Tanach) berichten vom Propheten Mose, der die Israeliten auf einer vierzig Jahre dauernden Wanderung von Ägypten nach Kanaan führt. Während dieses Exodus kommt es unter anderem auch zur Übergabe des Dekalogs bzw. der zehn Gebote durch Gott an Mose. Zu diesem Zweck verlässt der Prophet sein Volk und besteigt nur in Begleitung seines Dieners Josua, also weitgehend allein, den Berg Sinai: *„Und der Herr sprach zu Mose: Komm herauf zu mir auf den Berg und bleib daselbst, dass ich Dir gebe die steinernen Tafeln, Gesetz und Gebot, die ich geschrieben habe, um sie zu unterweisen. Da machte sich Mose auf mit seinem Diener Josua und stieg auf den Berg Gottes. Aber zu den Ältesten sprach er: Bleibt hier, bis wir zu euch zurückkommen. Siehe, Aaron und Hur sind*

³⁹¹ Grün 2008: 126ff.

³⁹² Grün 2008: 129.

³⁹³ Grün 2008: 130.

³⁹⁴ Vgl. etwa Grün 2008: 49ff.

³⁹⁵ Grün 2008: 131, 133.

³⁹⁶ 'Regula Benedicti' nach der Übersetzung von Pius Bihlmeyer. Bihlmeyer 2009: 83.

bei euch; hat jemand eine Rechtssache, der wende sich an sie. Als nun Mose auf den Berg kam, bedeckte die Wolke den Berg, und die Herrlichkeit des Herrn ließ sich nieder auf dem Berg Sinai, und die Wolke bedeckte ihn sechs Tage; und am siebenten Tag erging der Ruf des Herrn an Mose aus der Wolke. Und die Herrlichkeit des Herrn war anzusehen wie ein verzehrendes Feuer auf dem Gipfel des Berges vor den Israeliten. Und Mose ging mitten in die Wolke hinein und stieg auf den Berg und blieb auf dem Berge vierzig Tage und vierzig Nächte.“³⁹⁷

Das zweite Beispiel findet sich im Neuen Testament und handelt von Jesus, der für vierzig Tage die Einsamkeit der Wüste aufsucht, um sich so den Versuchungen des Teufels auszusetzen und ihnen zu widerstehen: *„Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er von dem Teufel versucht würde. Und da er vierzig Tage und Nächte gefastet hatte, hungerte ihn. Und der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.“³⁹⁸* Auch in der Episode, die vom Fasten Jesus' in der Wüste handelt, findet sich das Motiv der Selbst- und Gotterkenntnis in sozialer Abgeschiedenheit und Vereinzelung. Die Liste ließe sich – auch im Hinblick auf zahlreiche außerchristliche Religionen – endlos weiterführen. Für die hier behandelte Thematik bleibt indes festzuhalten, dass Alleinsein eine signifikante Funktion in der Mystik einnimmt, weshalb Altersratgeber mit spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen auf sie Bezug nehmen.

Die Affirmation des Alleinseins als Grundbedingung von Selbsterkenntnis und Innerlichkeit findet sich auch im Kontext der Belletristik. Ein weiterer Hinweis dafür, dass das hier beschriebene Strukturelement trotz seiner relativen Randständigkeit in den untersuchten Altersratgeberliteraturen auf eine lange und vielseitige Historie in Gestalt und Ausformung gründet. Als Abschluss dieses Abschnitts zur positiven Auslegung von Einsamkeit bzw. Alleinsein seien deshalb zwei Beispiele aus dem Bereich der Belletristik vorgestellt:

Der US-amerikanische Schriftsteller Jonathan Franzen propagiert in seiner Essay-Sammlung *Anleitung zum Einsamsein* aus dem Jahr 2002 ein kreatives Alleinsein im Angesicht einer medial beschleunigten Postmoderne. Im Vorwort stellt er sein Anliegen folgendermaßen dar: *„Aber das übergreifende Thema dieser Essays, das Problem der Bewahrung von Individuum und Komplexität in einer lärmenden und aufreibenden Massenkultur, die Kunst des Allein- bzw. Einsamseins, ist mir wichtiger als meine punktuellen Bedenken.“³⁹⁹* Der Verweis auf Franzens Band findet sich übrigens auch in der untersuchten Altersratgeberliteratur, nämlich in Peter Gross' Buch *Glücksfall Alter*. Dort heißt es mit Verweis auf eine hochaltrige Akteurin: *„Vor kurzem hat Peter seiner 96-jährigen Mutter ein Buch von Jonathan Franzen geschenkt, das den Titel 'Anleitung zum Einsamsein' trägt.“⁴⁰⁰*

Der britische Autor Alan Sillitoe beschreibt in seiner Erzählung *Die Einsamkeit des Langstreckenläufers* aus dem Jahr 1959, einem Klassiker der Protest-Literatur, einen jungen Mann, der – bedingt durch die äußeren Umstände seines Milieus – auf kriminelle Abwege geraten ist. In der Jugendbesserungsanstalt beginnt er mit dem Langstreckenlauf. Die Erzählung ist als Monolog während des Laufens angelegt und berichtet unter anderem vom Gefühl der Freiheit, Selbsterfahrung und Emanzipation, die vom Alleinsein während

³⁹⁷ AT 1985: 85f [2. Mos 24, 12-18].

³⁹⁸ NT 1985: 5 [Mat 4, 1-3].

³⁹⁹ Franzen 2002: 15.

⁴⁰⁰ Gross/Fagetti 2008: 113.

der mehrstündigen Trainingsläufe ausgehen würde: „*Das macht richtig Spaß, als Langstreckenläufer allein draußen, und keine Seele da, die dir die Laune verdirbt oder sagt, du sollst was machen oder da ist ein Stück rein von der nächsten Straße ein Laden zu knacken. Manchmal denk ich, ich bin noch nie so frei gewesen wie in den beiden Stunden, wenn ich den Weg draußen vor den Toren lang trotte und bei der laublosen breitbauchigen Eiche am Rande des Heckenwegs wende [...]. Das ist ein schönes Leben, sag ich mir immer, wenn du dich vor den Bullen und Borstal-Bossen und den übrigen schuftsfratzen braven Bürgern nicht kleinkriegen läßt.*“⁴⁰¹ Auch diese beiden literarischen Beispiele verdeutlichen, wenn auch nicht vor dem oben beschriebenen Hintergrund körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit, die gewinnorientierte Bewertung von Vereinzelung als positives Alleinsein.

e) 'Gutes Wohnen im hohen Alter' – Selbstbestimmung, Gemeinschaft, Sicherheit: Homotopie der Geborgenheit

Eine konkrete Verortung gewinnorientierter Lebensentwürfe des gebrechlichen, hohen Alters findet sich in der, insbesondere seit der Jahrtausendwende, zunehmenden medialen Auseinandersetzung mit alternativen Wohn- und Pflegekonzepten, die auch in der untersuchten Altersratgeberliteratur auszumachen ist. Daneben existieren in den Quellen Diskursfragmente, die auch konventionelle Alten- und Pflegeeinrichtungen, ganz im Gegensatz zu den verbreiteten populären Negativdiskursen, differenziert und bisweilen sogar positiv darstellen. Vorrangig handelt es sich bei den verhandelten Grundbedingungen für ein gutes Wohnen im (hohen) Alter angesichts von Vulnerabilität und Multimorbidität um die drei Aspekte Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit.

Im Gegensatz zu dem oben im Zusammenhang mit dem 'Pandora-I-Narrativ' erörterten Schreckensbild des Altenheims (vgl. 7.2.1.2 f) kommt es allerdings nicht zu einer Kulmination der übrigen Strukturelemente des 'Pandora-II-Narrativs' (7.2.1.3 a - d), die ja in der beschriebenen positiven Umdeutung landläufig negativ besetzter Thematisierungen des hohen Alters besteht (z.B.: 7.2.1.3 d: Alleinsein statt Einsamkeit). Es werden vielmehr den negativ besetzten Strukturelementen des 'Pandora-I-Narrativs' positive Antagonisten entgegengesetzt und im jeweils propagierten Wohn- und Pflegekonzept verortet. Statt einer positiven Umdeutung wird einfach das Gegenteil behauptet. Konkret und bezogen auf die einzelnen Strukturelemente bedeutet dies, dass:

- a) die defizitfokussierenden Erzählungen von Multimorbidität und Vulnerabilität durch gewinnorientierte Ausführungen zu Behandlungsmethoden und Heilungschancen ersetzt werden;
- b) man die Darstellungen eines vermeintlichen Verlusts von Autonomie und Selbstbestimmung durch die Behauptung einer Bewahrung derselben austauscht;
- c) der verbreiteten Auffassung eines Verlusts der Intimsphäre durch den zunehmenden Verlust körperlicher Selbstkontrolle, Erzählungen entgegengesetzt werden, die von Hygiene, Sauberkeit und Privatheit handeln. Dieserart soll die Verunsicherungslage bezüglich Scham und Ekel überwunden werden;
- d) die populären Erzählungen von Isolation und Vereinsamung, Vereinzelung und Beziehungslosigkeit durch Narrative von Gemeinschaft und sozialem Aufgehobensein ersetzt werden.

⁴⁰¹ Sillitoe 1967: 10f.

Im Wesentlichen können im Zusammenhang der positiven Darstellungsmuster eines guten Wohnens im hohen Alter allerdings die drei besagten positiven Attribute herausgearbeitet werden: Selbstbestimmung, Gemeinschaft, Sicherheit.

In Anlehnung an den oben im Zusammenhang mit der konkreten Verortung der defizitfokussierenden Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' verwendeten Begriff der Heterotopie soll im Folgenden der Terminus 'Homotopie' zur Anwendung kommen. Dieser allerdings wird weder in seinem klassischen Bedeutungszusammenhang als Begriff aus der mathematischen Topologie verwendet, noch in seinem damit in Beziehung stehenden Sinngehalt als Vokabel aus der homologischen Algebra. Vielmehr verweist Homotopie im hier verwendeten Zusammenhang auf den Aspekt der Verortung von Menschlichkeit bzw. Menschenwürde, im Sinne von 'humanitas'. Der Ort des Wohnens ist in den entsprechenden Literaturen nicht mehr 'Andersort', im Sinne eines seinen Bewohner hinsichtlich dessen Person und Menschenwürde, wenn nicht negierenden, so doch weitgehend einschränkenden Raums der Verwahrung bzw. Lagerung. Die Attribute einer solchen Homotopie, eines solchen 'Menschenortes', sind nicht persönlichkeitschwächend, sondern ganz im Gegenteil persönlichkeitsstärkend – gemäß des Faust durch Goethe zugesprochenen Ausspruches: „*Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein*“⁴⁰²

Neben der Bezugnahme des Präfix 'Homo' auf seine der lateinischen Etymologie entlehnte Wortbedeutung 'Mensch' kann der Begriff auch in einem dem Griechischen entstammenden Kontext im Sinne von 'gleichartig' ausgedeutet werden. Der Wohnraum ist diesem Verständnis nach seinen Bewohnern und deren psychischen und physischen Bedürfnissen angepasst. Es handelt sich folglich um keinen 'Andersort' (Heterotopie), sondern um einen 'Gleichort' (Homotopie). Man könnte in Abgrenzung zu den oben beschriebenen Schreckensbildern auch von einem 'Schutzraum' sprechen, der die Multimorbidität und Vulnerabilität des gebrechlichen hohen Alters zu kompensieren beiträgt.

Die populären Diskurse zum Wohnen im Alter oszillieren auffällig zwischen der Beschreibung eines 'schutzlosen Ausgeliefertseins' und der eines 'beschützten Aufgehobenseins'. Entweder der einen oder der anderen Seite zuzuordnen, erweisen sich populäre Diskurse zum Wohnen im Alter ausgesprochen ambivalent und polarisierend. Der im Zusammenhang des 'Pandora-I-Narrativs' dargestellten 'Heterotopie des Schreckens' wird in den gewinnorientierten Gegendiskursen eine 'Homotopie der Geborgenheit' entgegengesetzt. In Anlehnung an Max Webers Unterscheidung zwischen Autonomie und Heteronomie könnte man auch davon sprechen, dass diese Homotopie imprägniert ist von der Erfüllungsgestalt der Selbstbestimmung.⁴⁰³ Es können grundsätzlich zwei Formen von 'Alterswohnraum-Homotopien' in den untersuchten Altersratgeberliteraturen unterschieden werden.

- 'Liselotte-Vogel-Typus'. Mit Verweis auf den Bestseller *Ich lebe weiter selbstbestimmt* von Liselotte Vogel sind hiermit solche Publikationen gemeint, welche die Lebensbedingungen in konventionellen Einrichtungen der Altenpflege positiv darstellen. Dabei werden die defizitfokussierenden Diskurse der 'Heterotopie des Schreckens' zumeist explizit aufgegriffen und bestritten, wobei grundlegend affirmativ

⁴⁰² Goethe o.J.: 27 [Faust I, Vers 940 (Osterspaziergang)].

⁴⁰³ Vgl. Weber 1980: 26.

argumentiert wird. Grundaussage diesbezüglicher Texte ist die prinzipielle Verneinung von Missständen. Zwar wird auch hier darauf hingewiesen, dass es beklagenswerte Negativbeispiele gebe, von diesen dürfte allerdings nicht verallgemeinernd auf die Mehrzahl der Alten- bzw. Pflegeheime geschlossen werden.

- 'Henning-Scherf-Typus'. In Anlehnung an den Bestseller *Grau ist bunt* von Henning Scherf werden hierunter solche Texte verstanden, die sich der im Zusammenhang des 'Pandora-I-Narrativs' beschriebenen Negativzuschreibungen konventioneller Alten- und Pflegeeinrichtungen als einer Negativfolie bedienen. Als zentrale Option werden Formen alternativen Wohnens im Alter angeraten. Gerade in den vergangenen Jahren hat sich ein umfängliches Angebot alternativer Wohnkonzepte für das gebrechliche hohe Alter herausgebildet, das nicht zuletzt auch im Rahmen der untersuchten Altersratgeberliteraturen vielfältig diskutiert werden.

Im Folgenden sollen diese zwei Typen von 'Alterswohnraum-Homotopien' anhand eindrücklicher und bezeichnender Beispiele aus den untersuchten Quellen in ihren grundlegenden Inhalten und Argumentationsmustern dargestellt werden:

i) 'Liselotte-Vogel-Typus': Zu diesem Typus der Ratgeberliteratur zum Wohnen im Alter können alle Texte gezählt werden, die das Leben in einem konventionellen Altenheim nicht kategorisch ablehnen. Dazu gehören selbstverständlich auch Ratgeberliteraturen, die sich der Thematik eines Umzuges in eine solche Einrichtung aus organisatorischer und rechtlicher Perspektive nähern und diesbezügliche Handlungsanweisungen liefern.⁴⁰⁴ Insbesondere zeichnet die Texte dieses Typus allerdings aus, dass sie die negativen Zuschreibungen, die in den populären defizitfokussierenden Diskursen zum Alten- bzw. Pflegeheim kommuniziert werden, grundsätzlich dementieren. Dies geschieht in der oben beschriebenen Weise. Zentral ist auch hier der 'Imperativ der Selbstbestimmung'. Autonomie und Selbstbestimmung werden als Werte betrachtet, deren Gewährleistung auch im Altenheim möglich ist. Der häufige und nachdrückliche Hinweis auf den Anspruch von Autonomie und Selbstbestimmung in Kontexten der Altenpflege wurde bereits oben im Zusammenhang des 'Pandora-I-Narrativs' thematisiert (vgl. 7.2.1.2 c). Gerade im Hinblick auf den hier erörterten Themenkomplex des Wohnens im Alter ist er vielfach auszumachen.

So existiert mittlerweile ein breites Spektrum von Pflegeliteratur zu diesem Thema. Als Beispiel sei auf das Fachbuch *Autonomie im Alter. Leben und Altwerden im Pflegeheim* der Diplom-Pflegepädagogen Martin Huber, Sieglinde Anne Siegel, Claudia Wächter und Andrea Brandenburg hingewiesen. Auf dem Klappentext heißt es dort: „*Lebensabend im Altenheim – das weckt bei vielen Menschen Assoziationen wie Leere, Langeweile, Verlust an Privatsphäre, Anonymität, Abhängigkeit, Nutzlosigkeit, Einsamkeit, Fremdbestimmung, Angst.*“⁴⁰⁵ Hinsichtlich der inhaltlichen Struktur der Texte ist darauf hinzuweisen, dass die entsprechenden Altersratgeberliteraturen einleitend häufig auf die landläufigen, negativen Zuschreibungen eines vermeintlichen Autonomieverlusts im Altenheim eingehen, um diese dann im weiteren Verlauf der Argumentation zu widerlegen.

Diese Struktur zeigt sich auch in dem Bestseller, der dem hier vorgestellten Typus den Namen gegeben hat. Auch Liselotte Vogel erwähnt die ihrer Auffassung nach völlig unbegründeten Schreckensbilder vom Alten- bzw. Pflegeheim als einem Ort des Grauens

⁴⁰⁴ Als Beispiel solcher Literaturen vgl. etwa Klie 1999; Merz/Arana/Reins 2003; Streller-Holzner 1991.

⁴⁰⁵ Huber/Siegel/Wächter/Brandenburg 2005: 178.

und des Autonomieverlusts gleich zu Beginn ihres Buches: „So kursiert noch heute bei vielen das Schreckgespenst 'Heim' oder 'Altenheim', und jeder hat eine andere, meist negative Vorstellung davon, wie es konkret aussieht.“⁴⁰⁶ Die defizitfokussierenden Bilder, die Vogel in ihrem Altersratgeber als völlig unbegründet beschreibt, sind identisch mit denen, die oben im Zusammenhang des Altenheims als einer Heterotopie des Schreckens erläutert wurden (vgl. 7.2.1.2 f): „Viele Menschen stellen sich unter einem Wohnstift ein Haus vor mit langen Gängen, wo rechts und links die Türen offen stehen und Menschen in Bademänteln herumschleichen, wo es nach Bohnerwachs und Kartoffelsuppe riecht. Die Menschen darin stellt man sich entmündigt vor, sie werden manipuliert, sind hilflos und dem Personal ausgeliefert. Natürlich will niemand in so ein Haus, schon gar nicht freiwillig. Aus diesem Szenarium spricht die Angst vor Entmündigung, und ich glaube, diese Angst treibt die meisten um, wenn sie sich dagegen sträuben, das Thema Altenheim anzugehen. Aber dieses Bild entspricht nicht der Realität.“⁴⁰⁷

In Vogels Ausführungen offenbart sich in vielfältiger Weise die große Bedeutung, die den Werten Selbstbestimmung und Autonomie in unserer Gesellschaft beigemessen wird. Die Grundaussage des Buches zeigt sich bereits in seinem Titel: 'Ich lebe weiter selbstbestimmt'. In ausdrücklicher Abkehr von negativen Darstellungsweisen, die das Altenheim als einen Ort des Schreckens und der Unselbstständigkeit zeichnen, beschreibt die Altersratgeberautorin Liselotte Vogel positive Bilder ihres Alltags in der Alteneinrichtung. Dem Schreckensbild siecher Langeweile und Beziehungslosigkeit wird beispielsweise die Freude an Gemeinschaft und gemeinschaftlichen Aktivitäten gegenübergestellt: „Es geht recht lustig bei uns zu, und mit meinem Mann am Tisch muss auch immer über etwas gesprochen werden, da bleibt es nicht beim Wetter oder bei der Güte des Essens, da werden durchaus aktuelle Themen diskutiert – ganz einfach das, was meinen Mann tagtäglich bewegt.“⁴⁰⁸

In diesem Zusammenhang spielt auch die Vogel zufolge im Altenheim vorhandene Möglichkeit vielseitiger Betätigung in der Gruppe eine wesentliche Rolle: „Das Lustigste an der Sache [das Singen im Chor des Altenheims] ist das Ende. Wenn die Stunde vorbei ist, singen wir regelmäßig einen bestimmten Kanon zum Abschluss. Der schwarze Spaniel unserer Leiterin, der während der ganzen Zeit brav unter dem Flügel liegt, kennt offenbar diese Melodie. Schon beim dritten Takt springt er auf und jault in den höchsten Tönen mit, denn er weiß, dass es jetzt bald wieder hinaus geht.“⁴⁰⁹ Gerade an dieser Textstelle zeigt sich der große Wert, welcher von Vogel dem gemeinsamen Erleben beigemessen wird. Hier sind die Anderen nicht 'Hölle', um mit Jean-Paul Sartre zu sprechen⁴¹⁰ – Hölle des Ausgeliefertseins und des Verlusts der Intimsphäre und Eigenständigkeit. Der Mensch ist dem Menschen in dieser Lesart nicht Wolf – 'homo homini lupus'.⁴¹¹ Vielmehr ist der Mensch hier des Menschen Freude. Mit einem Zitat aus der altisländischen Spruchdichtung ist diese Erzählung von einer beglückenden Gemeinschaft folgendermaßen zu beschreiben: „[...] glücklich war ich, als den Begleiter ich fand: den Menschen freut der Mensch.“⁴¹² Die Gemeinschaft, das große Miteinander wird als Geborgenheit, als ein Aufgehobensein in einer sorgenden Gruppe verstanden. Dabei wird

⁴⁰⁶ Vogel/Rygiert 2009: 22.

⁴⁰⁷ Vogel/Rygiert 2009: 68.

⁴⁰⁸ Vogel/Rygiert 2009: 36.

⁴⁰⁹ Vogel/Rygiert 2009: 37.

⁴¹⁰ „Die Hölle, das sind die anderen.“ Vgl. Jean-Paul Sartre *Geschlossene Gesellschaft* 1947.

⁴¹¹ Vgl. Thomas Hobbes *Vom Menschen* 1642 (Vorwort), nach Plautus (ca. 254-184 v. Chr.).

⁴¹² *Hávamál* 35. *Ältere Edda*. In der Übersetzung von Felix Genzmer 1992: 128.

allerdings immer wieder auf den Aspekt außergewöhnlicher Aktivitäten verwiesen, um dadurch den Vorwurf der Langeweile zu entkräften: *„Es wird viel gefeiert im Haus. Zum Beispiel gibt es ein großes Sommerfest, zu dem auch alle Vorvertragspartner eingeladen werden, also jene, die sich bereits angemeldet haben, aber noch nicht hier wohnen.“*⁴¹³

Ein weiterer Aspekt, der von Vogel immer wieder betont wird, ist der Hinweis auf die ihrer Ansicht nach völlige 'Normalität' des Wohnens in einem konventionellen Alten- bzw. Pflegeheim. Und hierin besteht der zentrale Angelpunkt ihrer Ausführungen: Indem die Autorin die angebliche Normalität der von ihr propagierten Wohnform im Alter anhand zahlreicher lebensweltlicher Beispiele herausstellt, widerspricht sie den oben beschriebenen defizitfokussierenden Darstellungsformen der 'Heterotopie des Schreckens': *„Unser Tagesablauf ist völlig unspektakulär und sicherlich derselbe wie bei vielen Menschen.“*⁴¹⁴ Zu dieser Normalität gehört ausdrücklich auch die Bewahrung der Intimsphäre: *„Ich erkläre dann immer: An unserer Wohnungstür ist eine Klingel. Wenn jemand zu uns möchte, muss er läuten und es wird ihm aufgemacht – genau wie in jeder anderen Wohnung.“*⁴¹⁵ Die Erzählung von der Normalität des Wohnens in einem Alten- bzw. Pflegeheim gipfelt bei Vogel in der Behauptung, dass es sich bei derartigen Einrichtungen im Grunde genommen um ganz gewöhnliche Wohnhäuser handelt, die allerdings über ein soziales Zusatzangebot verfügen würden.⁴¹⁶

Im Rahmen des Argumentationsmusters des 'Liselotte-Vogel-Typus' werden nicht die Defizite konventioneller Wohnformen des Alters betont. Es sind vielmehr die Vorteile, welche hervorgehoben werden. Die Wohnform Altenheim wird in den entsprechenden Literaturen gleichsam nicht mit einem 'Minus', sondern mit einem deutlichen 'Plus' versehen: *„Im Grunde wohnen wir wie in einem Mietshaus, nur das diese vielfältigen Angebote für Geselligkeit vorhanden sind.“*⁴¹⁷ Selbstbestimmung, Gemeinschaft – aber auch der eingangs erwähnte dritte Aspekt eines guten Wohnens im (hohen) Alter: die Gewährleistung von Sicherheit angesichts von Vulnerabilität und Multimorbidität, wird in Vogels Ratgeber auf das Wohnen im Altersheim bezogen: *„Hier weiß ich, wenn etwas passiert, sind wir versorgt. Auch am Wochenende und rund um die Uhr in der Nacht. Das ist eine unschätzbare Beruhigung, sowohl für unsere Kinder als auch für uns selbst.“*⁴¹⁸

Neben der in Aussicht gestellten Selbstbestimmung und Gemeinschaft, ist der nachdrückliche Verweis auf vorhandene Sicherheit (Gewährleistung von professioneller Pflege und Versorgung) ein zentrales Argument im gewinnorientierten Darstellungsmuster von konventionellen Altenpflegeeinrichtungen. Das gilt nicht allein für die untersuchten Altersratgeberliteraturen. Die verschiedenen Einrichtungen selbst bewerben sich durch explizite Hervorhebung dieser drei Aspekte. So heißt es etwa in einem Faltblatt einer Berliner Altenpflegeeinrichtung: *„Im Miteinander der Gemeinschaft erleben die Bewohner Zugehörigkeit und Geborgenheit. Die Wohngemeinschaft verbindet persönliche Selbstständigkeit mit der Sicherheit professioneller Hilfe. Durch die soziale, pflegerische und hauswirtschaftliche Betreuung wird ein hohes Maß an Lebensqualität erreicht. Durch Mithilfe bei der gemeinsamen Haushaltsführung und Mahlzeitenzubereitung wird die Eigenverantwortung gefördert und dem Rückzug in Isolation und Einsamkeit*

⁴¹³ Vogel/Rygiert 2009: 43.

⁴¹⁴ Vogel/Rygiert 2009: 39.

⁴¹⁵ Vogel/Rygiert 2009: 57.

⁴¹⁶ Vgl. Vogel/Rygiert 2009: 59.

⁴¹⁷ Vogel/Rygiert 2009: 59.

⁴¹⁸ Vogel/Rygiert 2009: 73.

entgegengewirkt.⁴¹⁹ Nacheinander wird hier auf Gemeinschaft, Selbstbestimmung und Sicherheit abgehoben. Und auch die evangelische Zeitschrift *Chrismon* verweist in einem Interview mit dem Titel „*Das wird lustig im Heim*“ auf diese drei positiven Aspekte.⁴²⁰ Als Fazit wird wie bei Vogel häufig der Gewinn an Optionalität hervorgehoben: Dadurch, dass man sich nicht mehr allein um die zunehmend schwieriger werdenden grundlegenden Verrichtungen des alltäglichen Lebens kümmern müsse, könne man unbelastet den eigenen Interessen und Vorlieben folgen. In der Zeitschrift *Chrismon* heißt es im Juli 2011 etwa: „*Wissen Sie, ich bin dann schwerelos. Für Wohnung und Wärme, Essen und Trinken ist gesorgt. Ist doch herrlich! Ich kann mich ganz den Dingen widmen, die ich schon immer machen wollte.*“⁴²¹

ii) 'Henning-Scherf-Typus': Auch dieser Typus einer gewinnorientierten Rezeption des Wohnens im Alter angesichts von Multimorbidität und Vulnerabilität hebt auf die drei zentralen Aspekte Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit ab. Allerdings unterscheidet sich der 'Henning-Scherf-Typus' vom oben dargestellten 'Liselotte-Vogel-Typus' insofern, als dass dort die beschriebenen drei Aspekte nur außerhalb konventioneller Altenpflegeeinrichtungen verortet werden. Dementsprechend sind die negativen Rezeptionsformen des Altenheims als einer 'Heterotopie des Schreckens' auch hier auszumachen, und es wird ihnen nicht, wie beim Liselotte-Vogel-Typus, ausdrücklich widersprochen. In der Argumentationsstruktur des Henning-Scherf-Typus sind die Negativbilder insofern sinnstiftend, als dass sie als eine Art Negativfolie zum guten Wohnen im hohen Alter fungieren. Die Negativbilder werden ganz klar mit der Institution des Alten- bzw. Pflegeheims in Beziehung gesetzt. Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit sind diesem Rezeptionstypus zufolge nur außerhalb derartiger Institutionen, nämlich im Bereich alternativer Wohn-, Pflege- und Betreuungskonzepte, möglich.

Insofern schließt die Argumentationsfigur des 'Henning-Scherf-Typus' in den entsprechenden Quellen strukturell unmittelbar an das Strukturelement des Altenheims als einer 'Heterotopie des Schreckens' an (vgl. 7.2.1.2 f), um auf der Grundlage dieser Negativfolie alternative Wohnkonzepte als positive Gegenbilder zu installieren. So schreibt beispielsweise der im Zusammenhang des Strukturelements 'Heterotopie des Schreckens' bereits eingehend erwähnte investigative Journalist und Bestsellerautor Markus Breischedel im Vorwort der Ratgebermonographie *Niemand muss ins Heim. Menschenwürdig und bezahlbar – ein Plädoyer für die häusliche Pflege* von Christoph Lixenfeld einige einleitende Sätze, die auf die populären Schreckensbilder Bezug nehmen und dieserart eine defizitfokussierende Grundlage bilden für die anschließend dargestellten und propagierten alternativen Wohnkonzepte: „*Es gibt ein neues Nachdenken über menschenwürdiges Altern in unserer Gesellschaft. Im Zentrum der Debatte steht ein einfacher Wunsch: Mögen uns Pflegebedürftigkeit und ein Ende im Heim erspart bleiben. Die Angst vor dem Ausgeliefertsein, vor Entmündigung und gesundheitsgefährdenden Zuständen in zahlreichen Pflegeeinrichtungen sitzt tief und berührt uns existenziell.*“⁴²²

Der dem 'Henning-Scherf-Typus' seinen Namen gebende Bestseller *Grau ist bunt* von Henning Scherf bezeichnet das Altenheim ausdrücklich als eine 'Pflegemaschine', welche die alten und pflegebedürftigen Menschen abfertigt und auf ihre körperlichen

⁴¹⁹ Pflegedienst AIDA o. J.: 2.

⁴²⁰ Vgl. *Chrismon* 07-2011 (38).

⁴²¹ *Chrismon* 07-2011 (43).

⁴²² Breischedel in Lixenfeld 2008: 9.

Bedürfnisse reduzieren würde. Auch hier findet sich also die beschriebene Negativfolie auf deren Grundlage positiv gedachte alternative Wohnkonzepte zur Darstellung kommen. Die Institution Altenheim führt nach Auffassung von Scherf grundsätzlich zu den Problemlagen von Isolation, Zeitknappheit des Personals, Herausreißen aus der gewohnten Umgebung, menschenunwürdiger Pflege und einem finanziell motivierten Materialismus: „*Der Minutentakt bestimmt, nicht das Taktgefühl.*“⁴²³

Die Anonymität des Alten- bzw. Pflegeheims liegt bei Scherf insbesondere auch im Aspekt der Segregation begründet. Neben der Institution des Alten- bzw. Pflegeheims thematisiert Scherf die ihm zufolge unheilvolle Alterssegregation am Beispiel der US-amerikanischen Gesellschaft. In diesem Zusammenhang spricht er auch von menschenunwürdigen 'Altersghettos'.⁴²⁴ Scherf sieht in der durch städtebauliche Maßnahmen geförderten Alterssegregation eine direkte Ursache für die zunehmende Isolation alter Menschen.⁴²⁵ Daneben wäre es der 'antrainierte Individualismus' der Postmoderne, der für die Vereinsamung der Alten verantwortlich sei.⁴²⁶ Die heute oft auszumachende Unfähigkeit, Verantwortung füreinander zu übernehmen, liegt Scherf zufolge in diesem angeblich überzogenen Individualismus begründet. Der Ratgeberautor spricht in diesem Zusammenhang auch von einem 'medial vermittelten Egoismus'.⁴²⁷ Nach Auffassung von Scherf liegen die Defizite und Problemlagen des (hohen) Alters also weniger in den biologischen Konstanten eines zunehmenden körperlichen Abbauprozesses begründet, als vielmehr in gesellschaftlichen Entwicklungen und Konstellationen, welche die beschriebene Segregation und ihre Institutionalisierung, etwa in Gestalt von Alten- bzw. Pflegeheimen, fördern würden.

Um die vermeintlich anonymen, unmenschlichen Zustände in der professionellen Pflege zu beseitigen, ist Scherf zufolge eine grundlegende Korrektur in diesem Bereich notwendig.⁴²⁸ Dazu gehört seiner Ansicht nach die grundlegende Abkehr vom Konzept des Alten- und Pflegeheims. Stattdessen propagiert Scherf alternative Wohnformen. Für seinen eigenen Lebensabend hat Scherf das von ihm als 'Alters-Wohngemeinschaft' bezeichnete Konzept entwickelt, mit dem er seit Erscheinen seines Bestsellers (auf den noch einige andere Publikationen mit identischer Thematik und Aussage folgen sollten sowie eine Vielzahl von Lesereisen und Interviews) hausieren geht.⁴²⁹ Scherf suchte ein großfamilienähnliches Wohnen im Alter. Da seine Kinder jedoch in verschiedenen Städten arbeiten und wohnen, startete er das Projekt 'Alters-WG', womit er das Zusammenleben mit Freunden in einer Villa in der Bremer Innenstadt bezeichnete.⁴³⁰

Bei näherer Betrachtung ist die von Scherf verwendete Bezeichnung 'Wohngemeinschaft' allerdings äußerst irreführend. Es gibt weder eine gemeinsame Küche noch sonst irgendeinen gemeinsam genutzten Raum. Es wohnen einfach fünf befreundete Parteien in einem Haus, jede in ihrer eigenen Wohnung, jede hat ihre eigene Küche etc. Indes beinhaltet der Begriff der 'Wohngemeinschaft' Assoziationen eines ungezwungenen, jugendlichen Miteinanders. Er erinnert an die Kommunen der 1960er und 1970er Jahre, freie Liebe, politische Agitation und die allgemeine Utopie von sorgender Gemeinschaft.

⁴²³ Scherf 2006: 143.

⁴²⁴ Vgl. Scherf 2006: 8.

⁴²⁵ Vgl. Scherf 2006: 8.

⁴²⁶ Vgl. Scherf 2006: 102.

⁴²⁷ Vgl. Scherf 2006: 142f.

⁴²⁸ Vgl. Scherf 2006: 149.

⁴²⁹ Vgl. etwa Biberti/Scherf 2009; SR 03-2007 (74).

⁴³⁰ Vgl. Scherf 2006: 18.

Zweifelsohne sind diese Konnotationen mit Bedacht gewählt, verleihen sie Scherfs Alterswohnkonzept doch eine Atmosphäre von Jugendlichkeit, Nonkonformismus und sozialer Vergemeinschaftung.

Grundlegend an Scherfs Ausführungen ist der Verweis auf alternative Alterswohnformen im Allgemeinen. Die 'Alters-WG' ist dabei nur seine eigene persönliche Wahlwohnform. Daneben würden ihm zufolge allerdings noch andere Konzepte existieren, deren Umsetzung jeder einzelne für sich selbst entscheiden müsse: „*In den vergangenen Jahren ist das Interesse an alternativen Wohnformen stark gewachsen [...]*“.⁴³¹ Dabei ist Vergemeinschaftung ein zentrales Anliegen, das nach Auffassung von Scherf keineswegs im konventionellen Altenheim realisiert werden könne: „*Angesichts unserer demografischen Entwicklung müssen wir wegkommen von unseren isolierten Einzelzellen, wenn wir uns Lebensqualität und Lebenssinn erhalten wollen.*“⁴³² Städtebauliche Maßnahmen intergenerationellen Wohnens, 'community care', Quartiersmanagement und Nachbarschaftshilfe sind wesentliche Begriffe, wenn es bei Scherf um die Überwindung von Segregation und daraus resultierender Isolation geht.

Der alternative Wohnformen propagierende 'Henning-Scherf-Typus' findet sich auch in anderen medialen Zusammenhängen. In den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur beginnt eine intensiviertere Auseinandersetzung mit der Thematik etwa seit der Jahrtausendwende. Zahlreiche Artikel verweisen auf vielfältige Wohnformen als Alternativen zum herkömmlichen Altenheim. So heißt es etwa in der Zeitschrift *Apotheken Umschau* im Mai 2005: „*Wohnen im Alter. Betreuung ja, Zwang nein. Kaum jemand will ins Altenheim. Eine gute Alternative für ältere Menschen, die manchmal Hilfe brauchen, ist das 'betreute Wohnen'*“.⁴³³ Ausdrücklich wird hier von einer selbstbestimmten, Sicherheit stiftenden Alternative des Wohnens im Alter ('Homotopie der Geborgenheit') in Abgrenzung zu den Zwängen des konventionellen Altenheims ('Heterotopie des Schreckens') gesprochen.

Die untersuchten Ratgeberperiodika stellen in zahlreichen Artikeln verschiedene alternative Wohnmodelle für das Alter vor.⁴³⁴ Mitunter werden in den Zeitschriften ganze Serien geschaltet, die sich in jeder Folge mit einer anderen speziellen Wohnform auseinandersetzen.⁴³⁵ Die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* nähert sich alternativen Wohnkonzepten für das Alter sogar im Rahmen von zwei Heftausgaben, die sich schwerpunktmäßig dieser Thematik widmen. So lautet das Titelthema der Oktober-Ausgabe des Jahres 2007: „*Sicher und gut betreut. Neues Wohnen im Alter.*“⁴³⁶ Und im Januar 2009 ist die Zeitschrift folgendermaßen überschrieben: „*Besser wohnen. Die neuen*

⁴³¹ Scherf 2006: 101.

⁴³² Scherf 2006: 104f.

⁴³³ AU 05-2003 A(32). Vgl. auch AU 07-2001 A(06).

⁴³⁴ Als unvollständige Auswahl vgl. etwa AU 01-2005 B(22); AU 05-2006 B(22); AU 04-2007 A(48); AU 07-2009 A(34); BO 01-1997 (35); BO 03-1997 (37); BO 01-2000 (29); BO 01-2000 (30); BO 04-2003 (16); BO 02-2006 (06); BO 02-2006 (09); BO 04-2007 (19); BO 04-2009 (12); L 11-2001 (30); L 02-2002 (28); L 07-2003 (22); L 07-2005 (12); L 08-2005 (12); L 10-2005 (16); SR 05-1998 (04); SR 07-1999 (34); SR 05-2000 (68); SR 01-2002 (52); SR 02-2002 (50); SR 05-2002 (50); SR 10-2002 (48); SR 01-2003 (08); SR 09-2003 (08); SR 04-2005 (03); SR 04-2005 (64); SR 05-2005 (56); SR 02-2006 (14); SR 09-2006 (14); SR 12-2006 (16); SR 12-2006 (20); SR 12-2006 (24); SR 02-2007 (58); SR 03-2007 (74); SR 07-2007 (62); SR 10-2007 (50); SR 11-2007 (68); SR 01-2009 (14); SR 02-2009 (46); SR 03-2009 (54); SR 05-2009 (46); SR 06-2009 (54); SR 07-2009 (46); SR 10-2009 (54); SR 10-2009 (62); SR 12-2009 (54).

⁴³⁵ Vgl. etwa SR 01-2002 (52); SR 02-2002 (50); SR 04-2005 (64); SR 05-2005 (56); SR 10-2007 (50); SR 01-2009 (24); SR 02-2009 (46).

⁴³⁶ SR 10-2007 (Titelthema).

Die Diversität der Angebote und Möglichkeiten im Hinblick auf alternative Wohnformen für das Alter ist außerordentlich, was sich nicht zuletzt auch in den diesbezüglichen häufigen und ausführlichen Thematisierungen der Periodika spiegelt. Die *Apotheken Umschau* schreibt im Januar 2005: „*Gut aufgehoben im Alter. Vorsorge. Noch nie gab es für Senioren so viele Alternativen zur eigenen Wohnung. Doch die Wahl sollte gut überlegt sein.*“⁴³⁸ Im Rahmen dieses Abschnitts zur Darstellung alternativer Wohnformen in der Altersratgeberliteratur soll allerdings keine minutiöse Auflistung hinsichtlich der einzelnen Wohnformen und ihrer jeweiligen Unterschiede und Alleinstellungsmerkmale erfolgen. Interessant sind vielmehr die grundlegenden inhaltlichen und morphologischen Eigenheiten dieses als 'Henning-Scherf-Typus' bezeichneten Narrativs in Abgrenzung zu den Strukturen und Inhalten des oben beschriebenen 'Liselotte-Vogel-Typus'.

Das Spektrum der dargestellten Wohnformen reicht vom bereits erwähnten 'Betreuten Wohnen' über das Konzept der Mehrgenerationenhäuser und Tagespflegestationen bis hin zu den beschriebenen Altenwohngemeinschaften. Das Lifestyle-Magazin *Lenz* schreibt zu den, in den vergangenen Jahren namentlich durch Henning Scherf bekannt gewordenen Altenwohngemeinschaften beispielsweise Folgendes: „*WG? Na klar! Leben in einer Wohngemeinschaft? Das ist doch nur etwas für Studenten, mag mancher denken. Irrtum sagten sich Anneliese, Ute und Kurt und gründeten mit 50 eine WG, um nicht mehr alleine zu leben. Und so wie die drei aus Kalkar denken immer mehr. Kein Wunder, dass überall WGs gegründet werden, die ganz anders sind.*“⁴³⁹ Bei der Beschreibung alternativer Wohnformen wird in den untersuchten Ratgeberquellen neben den drei Aspekten Selbstbestimmung, Gemeinschaft und Sicherheit insbesondere auch auf die, in Anbetracht der Vulnerabilität und Multimorbidität des hohen Alters erforderliche, Barrierefreiheit abgehoben. Die *BAGSO-Nachrichten* titeln im April 1999: „*Barrierefreies Leben und Wohnen – sicher und komfortabel.*“⁴⁴⁰

Eine Wohnform, die aufgrund der Häufigkeit ihrer Erwähnung in den untersuchten Ratgeberliteraturen besondere Erwähnung verdient, ist das Wohnen im altersgemäß umgebauten Eigenheim.⁴⁴¹ So schreibt etwa die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im Juni 1999: „*Selbständig bleiben. In den eigenen vier Wänden alt werden.*“⁴⁴² Auch bei den Artikeln zum Verbleib im Eigenheim spielt der Begriff der Barrierefreiheit eine herausragende Rolle. Barrierefreiheit hebt auf die Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters ab und verweist in diesem Zusammenhang insbesondere auf den Aspekt der Sicherheit. Der Verbleib im Eigenheim beruft sich – mehr noch als die übrigen alternativen Wohnformen – auf das Ideal von Autonomie und Selbstbestimmung. Das zeigt sich nicht zuletzt an dem Zitat aus der Zeitschrift *Senioren Ratgeber*. Eine große Anzahl von Artikeln der untersuchten Periodika setzt sich mit dieser Untergruppe alternativer Wohnformen

⁴³⁷ SR 01-2009 (Titelthema).

⁴³⁸ AU 01-2005 B(22).

⁴³⁹ L 11-2001 (30). Vgl. auch L 07-2003 (22); L 07-2005 (12); L 08-2005 (12); SR 10-2002 (48); SR 01-2003 (08); SR 04-2005 (03); SR 04-2005 (64).

⁴⁴⁰ BO 04-1999 (22).

⁴⁴¹ Vgl. etwa AU 08-2006 A (28); AU 09-2008 A(38); AU BO 03-1995 (25); AU 09-2009 A (36); BO 03-1997 (20); BO 03-1997 (20); BO 04-1999 (22); BO 03- 2004 (19); BO 04-2007 (12); BO 04-2007 (15); BO 04-2007 (16); L 07-2001 (68); L 11-2002 (66); SR 08-1997 (50); SR 06-1998 (38); SR 06-1999 (44); SR 06-1999 (52); SR 02-2000 (16); SR 03-2002 (22); SR 01-2004 (24); SR 03-2005 (60); SR 10-2005 (34); SR 09-2006 (46); SR 02-2008 (03); SR 02-2008 (54); SR 04-2009 (46); SR 11-2009 (54).

⁴⁴² SR 06-1999 (44).

auseinander, wobei es inhaltlich in erster Linie um Möglichkeiten des an das Alter angepassten Umbaus geht. Daneben werden besondere Techniken der Barrierefreiheit vorgestellt, die das Leben angesichts der Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters erleichtern helfen sollen. So schreibt der *Senioren Ratgeber* im September 2006: „*Sicher und mobil daheim. Wohnen im Alter. Griffe im Bad, eine neue Lampe, ein Notrufsystem: So sorgen Sie zu Hause für mehr Sicherheit.*“⁴⁴³

Im Gegensatz zu den oben beschriebenen Narrativen des 'Liselotte-Vogel-Typus', aber auch zu der Mehrzahl der alternativen Wohnformen des 'Henning-Scherf-Typus' spielt der Aspekt der Gemeinschaft bei dieser Wohnform keine oder eine nur ausgesprochen untergeordnete Rolle: Gemeinschaft mit dem Lebenspartner oder mit den Angehörigen wird mitunter als Motivation für einen Verbleib im Eigenheim angeführt – allerdings nur äußerst peripher. Vielmehr treten Sicherheit und Selbstbestimmung in den Vordergrund der Erwägungen.

Eng verbunden mit dem Verbleib im Eigenheim ist auch der Aspekt der häuslichen Pflege und Betreuung. Neben professioneller, ambulanter Pflege wird seit Mitte der 1990er Jahre in den Quellen insbesondere auch die Pflege durch Angehörige thematisiert.⁴⁴⁴ Die Signifikanz der Thematik wird neben der Vielzahl von Artikeln auch anhand zweier Heftausgaben der *Apotheken Umschau* deutlich, die sich im Untersuchungszeitraum schwerpunktmäßig der häuslichen Pflege annehmen. So lautet das Titelthema der November-Ausgabe 2007: „*Häusliche Pflege. Hilfe für die Helfer.*“⁴⁴⁵ Und im Februar 2009 trägt eine Ausgabe der *Apotheken Umschau* folgende Überschrift: „*Pflege zu Hause. Entlastung für die Helfer.*“⁴⁴⁶

Zweifelsohne besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Einführung der Pflegeversicherung Mitte der 1990er Jahre und der zunehmenden Thematisierung der häuslichen Pflege in den Ratgeberquellen. Denn die überwiegende Mehrzahl der pflegebedürftigen alten Menschen wird in der Bundesrepublik zu diesem Zeitpunkt zuhause gepflegt. Darauf verweisen auch die Periodika der Altersratgeberliteratur wiederholt und mit besonderem Nachdruck – etwa die *Apotheken Umschau* im April 2002: „*Pflegefall zu Hause. Wie ist das zu schaffen? Rund zwei Millionen Deutsche brauchen beim Waschen, Anziehen oder Essen Hilfe. In zwei Drittel der Fälle übernehmen Angehörige die Betreuung. Unsere Reportage zeigt, wie Pflege daheim zu bewältigen ist.*“⁴⁴⁷ Es besteht offensichtlich ein akuter Aufklärungsbedarf hinsichtlich der rechtlichen und finanziellen Neuerungen auf diesem Gebiet. Aufklärungsbedarf besteht auch im Hinblick auf die ambulante Altenpflege und Altenbetreuung, die seit Mitte der 1990er Jahre ebenfalls durch ein rigoroses Stufenmodell geregelt wird, was in der Folge zu nicht unbeträchtlicher Kritik geführt hat. Populär sind in diesem Zusammenhang Vorwürfe, die das neue Pflegekonzept eines seelenlosen Fordismus bezichtigen, der einzig mit den

⁴⁴³ SR 09-2006 (46).

⁴⁴⁴ Zur häuslichen Pflege vgl. etwa AU 10-1992 A(26); AU 10-1993 A(50); AU 10-1994 A(20); AU 06-1995 A(50); AU 06-1995 B(38); AU 07-1995 A(20); AU 08-1995 A(18); AU 08-1995 B(50); AU 09-1995 A(20); AU 10-1995 A(20); AU 03-1998 B(20); AU 04-1998 A(20); AU 04-1998 A(26); AU 05-1999 B(18); AU 06-1999 A(18); AU 07-1999 B(09); AU 12-1999 A(30); AU 04-2000 A(08); AU 05-2000 A(07); AU 09-2000 A(07); AU 11-2000 B(32); AU 12-2000 A(07); AU 09-2001 B(20); AU 04-2002 A(32); AU 04-2003 A(40); AU 12-2003 A(42); AU 08-2004 B(26); AU 01-2005 A(26); AU 08-2005 A(24); AU 11-2007 B(10); AU 02-2008 A(44); AU 11-2008 A(21); AU 02-2009 B(10); AU 02-2009 B(14); AU 02-2009 B(16); AU 11-2009 A(26).

⁴⁴⁵ AU 11-2007 B (Titelthema).

⁴⁴⁶ AU 02-2009 B (Titelthema).

⁴⁴⁷ AU 04-2002 A(32). Vgl. auch AU 04-2003 A(40); AU 12-2003 A(42); AU 08-2004 B(26).

finanziellen Kategorien von Zeit- und Arbeitseinsparung argumentiere und den Menschen dieserart, gleichsam als 'cartesianischen Automaten', auf seine primären physischen Bedürfnisse reduziere.

Diese Kritik findet sich in zahlreichen medialen Zusammenhängen. Nicht zuletzt auch, wie oben ausführlich dargestellt wurde, bei Henning Scherf und Markus Breitscheidel. In diesem Zusammenhang sei vor allem auf die im Rahmen des 'Pandora-I-Narrativs' dargestellten Erzählungen vom Altenheim als einer 'Heterotopie des Schreckens' verwiesen (vgl. 7.2.1.2 f). Daneben bestehen seit Einführung der Pflegeversicherung allerdings auch besondere Möglichkeiten der Vergütung von Pflege und Betreuung durch Angehörige, was ebenfalls die Menge an Artikeln erklärt. Die Periodika der Altersratgeberliteratur betrachten es als ihre Aufgabe aufzuklären. So schreibt beispielsweise die *Apotheken Umschau* im April 1998: „*Reicht das Geld für die Pflege zu Hause. Die Beiträge zur Pflegeversicherung werden trotz voller Kassen steigen, weil auch die Zahl der Pflegebedürftigen zunimmt. Wer in welche Pflegestufe kommt, hängt vom Umfang der Hilfe ab.*“⁴⁴⁸

7.2.1.4 Zusammenfassung und Fazit

Die Beschreibung und Bewertung altersbedingter körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit in der untersuchten Altersratgeberliteratur erweist sich als außerordentlich ambivalent. Die zwiespältigen Darstellungsweisen lassen sich in ihren Grundzügen anhand von zwei komplementären Narrationsmustern darlegen:

Das 'Pandora-I-Narrativ' beschreibt die Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters ausschließlich defizitorientiert, als eine durch Maßnahmen der Prophylaxe und Aktivierung vorzubeugende bzw. zu bekämpfende Bedrohung (vgl. 7.2.1.2). Altersbedingte körperliche Abbauprozesse im Allgemeinen, sowie fortgeschrittene Multimorbidität bzw. Vulnerabilität und damit verbundene Pflegebedürftigkeit im Besonderen, werden in den diesbezüglichen Literaturen als ein mit allen Mitteln hinauszuzögernder Schrecken gezeichnet. Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit sind dieser Lesart zufolge persönlichkeitschwächend. Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters werden vorrangig unter den Aspekten von Krankheit und Normabweichung erörtert. Die Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' beschreiben die Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des vierten Lebensalters nicht als einen natürlichen Prozess am Ende des Lebens, sondern als einen pathologischen Zustand, dem es Einhalt zu gebieten gilt.

Dementsprechend sind die Hintergrundkodierungen dieser defizitfokussierenden Ausdeutungen des körperlichen Abbauprozesses in erster Linie biomedizinisch und leistungsorientiert ausgerichtet. Bei den Quellen handelt es sich vor allem um Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus', deren zentrale Orientierungspunkte in Aktivierungsparadigma und Empowerment bestehen. Anti-Aging-Ratgeber vertreten zwar ähnliche leistungs- und körperzentrierte Hintergrundkodierungen, allerdings thematisieren derartige Literaturen die Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des hohen Alters aufgrund ihrer verhältnismäßig jungen Zielgruppe nicht (vgl. 6.2.1). Publikationen des Anti-Aging exkludieren und tabuisieren körperliche Gebrechlichkeit ebenso wie dementielle Erkrankungen, Sterben und Tod (vgl. 7.2.2 + 7.3).

⁴⁴⁸ AU 04-1998 A(26).

Anhand der untersuchten Ratgeberliteraturen konnten sechs bedeutende Strukturelemente des 'Pandora-I-Narrativs' ausgemacht werden: Dem defizitfokussierenden 'Pandora-I-Narrativ' grundlegend ist der apokalyptische Bevölkerungsdiskurs von Überalterung und Pflegenotstand (vgl. 7.2.1.2 a). Diese gesellschaftliche Dimension wird im Strukturelement der Pathologisierung konkretisiert und individualisiert (vgl. 7.2.1.2 b). Der 'Imperativ der Selbstbestimmung' zeichnet als ein weiteres bedeutendes Strukturelement die aus körperlicher Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit resultierende Abhängigkeit als eine leidvolle Minderung von Autonomie und Selbstbestimmung (vgl. 7.2.1.2 c). Eng damit verbunden ist die Angst vor dem Verlust körperlicher Selbstkontrolle. In diesem Strukturelement offenbart sich die Verunsicherungslage von Scham und Ekel (vgl. 7.2.1.2 d). Ein weiteres bedeutendes Strukturelement des 'Pandora-I-Narrativs' ist die häufig verhandelte Angst vor Isolation und Vereinsamung im hohen Alter (vgl. 7.2.1.2 e). Die beschriebenen Strukturelemente des defizitfokussierenden Narrativs konkretisieren sich in den Ratgeberquellen häufig im Schreckbild der Institution Alten- bzw. Pflegeheim, das dementsprechend als eine 'Heterotopie des Schreckens' bezeichnet werden kann (vgl. 7.2.1.2 f).

Im Gegensatz dazu ist die Argumentationsfolge des 'Pandora-II-Narrativs' grundsätzlich gewinnorientiert ausgerichtet. Statt einer einseitigen Hervorhebung der zweifelsohne vorhandenen Defizite, die sich aus den altersbedingten körperlichen Abbauprozessen und der daraus resultierenden Pflegebedürftigkeit ergeben, werden vielmehr Sinn- und Erfüllungsgestalten in den Mittelpunkt der Ausführungen gestellt (vgl. 7.2.1.3). Die mit dem vierten Lebensalter verbundene Multimorbidität und Vulnerabilität werden nicht vor dem Hintergrund eines durch Mittel der Aktivierung, Prophylaxe und medizinischen Behandlung hinauszuzögernden bzw. zu bekämpfenden Krankheitszustandes betrachtet, sondern als Begleiterscheinungen eines natürlichen Alterungsprozesses. Die Erfahrung individueller Begrenzung wird in dieser Lesart nicht als persönlichkeitschwächend dargestellt, vielmehr wird sie persönlichkeitsstärkend beschrieben. Es wird in diesem Zusammenhang argumentiert, dass das unmittelbar mit der Erfahrung von Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit verbundene Erlebnis individueller Begrenzung wichtige Erfahrungen, Einsichten und Ausblicke für das Individuum bereithalte. Dementsprechend werden die, aus Multimorbidität und Vulnerabilität resultierenden, vordergründigen Einschränkungen und Begrenzungen als Entwicklungsmöglichkeit im Hinblick auf Selbst- und Welterkenntnis gehandelt.

Die gewinnorientierten Texte wenden sich gegen eine einseitige biomedizinische Lesart von Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit. Auch dem gegenwärtig hegemonialen Diskurs von Aktivierung und Empowerment wird in den diesbezüglichen Literaturen implizit und explizit widersprochen. Die dem Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' zuzurechnenden Diskursfragmente stellen vielmehr die Handlungsanweisung des Disengagement in den Mittelpunkt ihrer angeratenen Strategien. Loslassen und Annahme des Unabdingbaren, Unausweichlichen ist diesen Texten zufolge die einzige probate Handhabung der altersbedingten, das heißt, der natürlichen Alterungsprozesse. Der häufig betonte Aspekt der Einsichten und Ausblicke, welche sich den Texten des 'Pandora-II-Narrativs' zufolge aus den Erfahrungen individueller Begrenzung ergeben würden, weist auf die Fundamente der entsprechenden Quellen hin: Häufig, allerdings nicht ausschließlich, gründen sich die in dieser Weise argumentierenden Ratgebertexte auf spirituell-religiöse Hintergrundkodierungen.

Auf der Grundlage der untersuchten Ratgeberliteraturen konnten fünf zentrale Strukturelemente des 'Pandora-II-Narrativs' ausgemacht werden, welche die defizitfokussierenden Deutungen des 'Pandora-I-Narrativs' spiegeln, das heißt, diese gewinnorientiert kontrastieren. Es werden die gleichen Probleme und Verunsicherungslagen thematisiert, wobei es allerdings zu einer positiven Umdeutung im oben beschriebenen Sinne kommt. So wird der Pathologisierung der körperlichen Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit des hohen Alters (vgl. 7.2.1.2 b) eine Entpathologisierung und Sinngabe von Altersgebrechen entgegengesetzt (vgl. 7.2.1.3 a). Dem 'Imperativ der Selbstbestimmung', welcher Angewiesensein und Abhängigkeit infolge der mit Hochaltrigkeit verbundenen körperlichen Einschränkungen als leidvollen Verlust von Autonomie zeichnet (vgl. 7.2.1.2 c), wird in den gewinnorientierten Argumentationsstrukturen des 'Pandora-II-Narrativs' entgegnet, dass die Erfahrung des Angewiesenseins auf fremde Hilfe Möglichkeiten der Selbst- und Welterkenntnis gleichermaßen für Betroffene wie auch Pflegende berge (vgl. 7.2.1.3 b). Ebenso verhält es sich mit dem in defizitfokussierenden Zusammenhängen primär unter dem Aspekt von Ekel und Schamgefühl thematisierten Verlust körperlicher Selbstkontrolle (vgl. 7.2.1.2 d). In den Texten des 'Pandora-II-Narrativs' wird der Kontrollverlust als Befreiung betrachtet. Darüber hinaus wird in Anlehnung an humanistische und/oder spirituell-religiöse Hintergrundkodierungen die Auffassung vertreten, dass der Mensch mehr sei als sein Körper und folglich nicht auf seinen physischen Verfall und den damit einher gehenden zunehmenden körperlichen Kontrollverlust reduziert werden dürfe (vgl. 7.2.1.3 c). Auch das defizitfokussierende Strukturelement von Isolation und Vereinsamung (vgl. 7.2.1.2 e) wird im 'Pandora-II-Narrativ' positiv umgedeutet, wobei Alleinsein als Sinnfenster eines 'Auf-Sich-Selbst-Zurückgeworfenseins' dargestellt wird (vgl. 7.2.1.3 d). Hinsichtlich der Wohnverhältnisse im hohen Alter angesichts von Vulnerabilität und Multimorbidität wird der 'Heterotopie des Schreckens' (vgl. 7.2.1.2 f) eine 'Homotopie der Geborgenheit' entgegengesetzt (vgl. 7.2.1.3 e).

Die ausgeprägte Ambivalenz der in den untersuchten Quellen auszumachenden Narrative zu körperlicher Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit verweist auf grundlegende Verunsicherungslagen, aber auch auf Hoffnungen und Heilserwartungen. Auffällig ist die Bezugnahme gewinnorientierter Darstellungsweisen auf die vorherrschenden defizitfokussierenden Argumentationsmuster sowie die divergierenden Hintergrundkodierungen und Handlungsanweisungen der beiden gegensätzlichen Deutungsformen, welche einerseits leistungsorientiert-biomedizinisch-bekämpfend ('Pandora-I-Narrativ'), andererseits rückzugsbetont-humanistisch/religiös-annehmend ('Pandora-II-Narrativ') ausgerichtet sind.

7.2.2 DER GEBRECHLICHE GEIST

Demenz und Alzheimer – Kulturelle Perspektiven zwischen Verlust und Gewinn, Krankheit und natürlicher Gehirnalterung

„[Alois Alzheimer:] 'Wo sind sie hier?'
[Auguste Deter:] 'Hier und überall – hier und jetzt –
Sie dürfen mir nichts übelnehmen.'
[Alois Alzheimer:] 'Wo sind Sie hier?'
[Auguste Deter:] 'Da werden wir noch wohnen.'“⁴⁴⁹

Als Auguste Deter Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Psychiater und Neuropathologen Alois Alzheimer als erster Fall der später nach ihm benannten Krankheit⁴⁵⁰ untersucht wurde, fertigte man schriftliche Aufzeichnungen der Patientengespräche an. Heute wirken die oben vermerkten Auszüge aus diesen Dokumenten, die Mitte der 1990er Jahre im Archiv der psychiatrischen Klinik Frankfurt wiederentdeckt wurden, seltsam prophetisch im Hinblick auf die große Bedeutung, welche den unter dem Begriff Demenz subsumierten altersassoziierten kognitiven Normabweichungen in unserer heutigen alternden Gesellschaft zukommt: 'Da werden wir noch wohnen'.⁴⁵¹

Bei den ersten Versuchen einer Definition der von ihm neu entdeckten Erkrankung beschrieb Alois Alzheimer diese zunächst als eine präsenile Demenz. Zweifelsohne wird dies an dem verhältnismäßig jungen Lebensalter seiner damals etwa fünfzigjährigen Patientin gelegen haben. Bei der späteren Autopsie ihres Gehirns erkannte Alzheimer unter Zuhilfenahme neuer medizinischer Technologien, insbesondere einer verfeinerten Mikroskopie sowie neuer Aufbereitungsmethoden der Präparate, allerdings Ähnlichkeiten mit Befunden bei vornehmlich älteren Untersuchungspersonen und zog daraufhin einen Zusammenhang zu der vormals unter dem Begriff der senilen Geistesschwäche bekannten Symptomatik. Die Benennung 'Alzheimersche Krankheit' erfolgte erst 1910 durch den Psychiater Emil Kraepelin.⁴⁵² Heute werden dementielle Erkrankungen im Allgemeinen und 'Morbus Alzheimer' im Besonderen gemeinhin mit einem fortgeschrittenen Lebensalter in Beziehung gebracht.

Weit über eine Million Menschen sind derzeit in der Bundesrepublik Deutschland von Demenzen betroffen. Die Tendenz ist weltweit steigend. Im Frühling 2012 veröffentlicht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Bericht *Dementia. A Public Health Priority* und

⁴⁴⁹ Krankenblatt der Auguste Deter vom 30.11.1901. Zit. n. Maurer/Maurer 1999: 18.

⁴⁵⁰ Obwohl der Begriff 'Krankheit' ein kulturelles Konstrukt und darüber hinaus eine Wertung darstellt, die angesichts der weitreichenden kulturellen Plastizität der dementiellen Symptomatik nicht allgemeingültig sein kann, wird er in den folgenden Ausführungen verwendet. Und zwar deshalb, weil dieser Begriff, zumindest in unserem gegenwärtigen kulturellen Kontext, eine landläufige Bezeichnung der Symptomatik darstellt. Allerdings sei bereits an dieser Stelle auf die defizitfokussierende Perspektive einer derartigen Benennung und Kategorisierung hingedeutet. Eine sprachlich basierte Umdeutung der Symptomatik würde einem guten Leben im hohen Alter indes förderlich sein. Unsere Wahrnehmung der Welt wäre eine andere, wenn wir uns einer anderen als der uns geläufigen Sprache bedienen würden.

⁴⁵¹ Zu den Anfängen der Alzheimer-Forschung durch Alois Alzheimer vgl. Maurer/Volk/Gerbardo 2000, Möller/Graeber 2000. Zur Diskursgeschichte von Demenz im 17. und 18. Jahrhundert vgl. Foucault 1973.

⁴⁵² Vgl. Kraepelin 1910: 627. Kraepelin stritt ambitioniert gegen die seinerzeit kontrovers diskutierten psychologischen Theorien Sigmund Freuds und betrachtete die Erkenntnisse Alzheimers als Beleg für die vorrangig organische Ursache mentaler Erkrankungen. Zu Kraepelin vgl. auch Whitehouse/George 2009: 116-123.

prognostiziert eine Verdreifachung der gegenwärtig rund 35 Millionen Demenzzfälle bis zum Jahr 2050.⁴⁵³ Mehrheitlich handelt es sich dabei um Fälle des Alzheimer-Typus. Medial wird die Thematik zunehmend rege diskutiert. Hochaltrigkeit gilt als ein besonderer Risikofaktor im Hinblick auf den Ausbruch der Erkrankung. Diesem wissenschaftlich belegten und damit legitimierten Sachverhalt wird medial Rechnung getragen, indem immer wieder auf die ursächliche Verbindung zwischen einem hohen Alter und dem Ausbruch einer Demenzerkrankung hingewiesen wird. Denn empirische Studien verweisen auf den Zusammenhang zwischen Hochaltrigkeit und Demenz.⁴⁵⁴

Populäre Veröffentlichungen in Schrift und Bild zeichnen Demenzerkrankungen mehrheitlich und in spektakulärer Weise als eine akute gesellschaftliche und individuelle Bedrohung. Die Brisanz der Thematik stellt sich der Öffentlichkeit nicht selten in einer dramatischen medialen Inszenierung dar: Demografische Schreckensszenarien von Überalterung, Vergreisung und zunehmender siecher Umnachtung weiter Bevölkerungsteile verweisen auf das Unbehagen der Risikogesellschaft angesichts eines bisher weitgehend unheilbaren Krankheitsspektrums, das hinsichtlich seiner medial gespiegelten gesellschaftlichen Tragweite durchaus der umfänglichen Inszenierung von Aids in den 1980er Jahren entspricht. Die Dramatik der medialen Inszenierung von Demenz sowie deren Verknüpfung mit Bildern von Hochaltrigkeit wird in einem Artikel der *Apotheken Umschau* mit dem Titel „Alzheimer auf dem Vormarsch“ aus dem Jahr 2006 deutlich: „Dass die Menschen immer älter werden, hat seinen Preis. So wird sich die Anzahl der Demenzzkranken auf der Welt alle 20 Jahre verdoppeln, berichtete ein internationales Expertenteam in dem renommierten Medizinfachblatt *The Lancet*.“⁴⁵⁵ Ungeachtet der naturwissenschaftlichen Diskurse und Legitimationsinstanzen, die den populären Texten der Zeitschriften- und Ratgeberliteratur mehrheitlich als Hintergrundkodierungen zugrunde liegen und auf die dort als anerkanntes Expertenwissen immer wieder verwiesen wird, kommt es in den untersuchten Quellen allerdings kaum zu einer differenzierten Unterscheidung zwischen den einzelnen Formen von Demenz. Meist ist generalisierend von 'Alzheimer' die Rede.

Die Medienpräsenz des Themas hat sich seit Mitte der 1990er Jahre intensiviert, insbesondere aber seit der Jahrtausendwende, was nicht zuletzt auf der verstärkten wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Thematik und dem zunehmenden politischen Bewusstsein für die demografischen Transformationsprozesse der vergangenen Jahre beruht.⁴⁵⁶ Demenz wird in populären medialen Zusammenhängen überwiegend defizitorientiert dargestellt. Das gilt nicht zuletzt für weite Teile der untersuchten Altersratgeberliteratur. Demenz wird auch hier zumeist als 'worst case' des hohen Alters inszeniert und das damit verbundene Vergessen als ein erschreckender Persönlichkeitsverlust. Die 'Krankheit des Vergessens' beraube den Betroffenen ihrer Erinnerung, damit ihrer Vergangenheit und folglich ihrer Persönlichkeit: So lautet der argumentative Dreischritt in der Mehrzahl der untersuchten Quellen.

Der zunehmenden Präsenz der Thematik in Tagespresse, TV oder Internet stehen seitens der Ratgeberliteratur zwei Sachverhalte gegenüber: Einerseits hat der Umfang an

⁴⁵³ Vgl. WHO 2012e.

⁴⁵⁴ Vgl. etwa Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 60-71.

⁴⁵⁵ AU 03-2006 B(06).

⁴⁵⁶ In diesem Zusammenhang sei etwa auf die auf Anfrage des Deutschen Bundestages seit 1992 erscheinenden Altenberichte verwiesen. Vgl. etwa Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 1998, 2002, 2005b, 2010.

spezifischer Ratgeberliteratur zu Demenz und Alzheimer stark zugenommen. Vor allem seit der Jahrtausendwende sind zahlreiche neue Publikationen auf dem Gebiet der Spezifika erschienen. Andererseits werden Demenz und Alzheimer in der allgemeinen Altersratgeberliteratur immer noch sehr randständig diskutiert. Es überwiegen in den Literaturen Darstellungen des aktiven und leistungsorientierten Alter(n)s, wie bereits weiter oben deutlich gemacht werden konnte (vgl. 7.1). Insbesondere in der Anti-Aging-Literatur wird die Thematisierung von Demenz zumeist schlicht ausgelassen. Demenz bleibt weitgehend unbehandelt, ist allenfalls Horrorszenario zwischen den Zeilen oder erschütternder Ausblick auf die leidvolle Konsequenz der Versäumnisse, die dem Leser droht, sollte er nicht den Rat des Ratgebers befolgen (Aktivierung).

Wenige Monographien aus dem Spektrum der allgemeinen Pro-Aging-Ratgeberliteratur widmen sich dem Thema ausführlich. Indes findet sich eine umfangreiche und seit etwa Mitte der 1990er Jahre stetig zunehmende Anzahl von Artikeln und Meldungen zu Demenz und Alzheimer in den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur. Zumeist werden allerdings auch dort Demenzen vorwiegend als Negativ-Folie zum aktiven und leistungsorientierten Alter(n) dargestellt (vgl. 7.2.2.2).

Bisweilen entfaltet sich allerdings in vereinzelten Ratgebertexten eine beinahe affirmative Perspektive auf die dementielle Symptomatik, die dem vorherrschenden neurologischen und medizinischen Defizitmodell ausdrücklich widerspricht (vgl. 7.2.2.3). Bewahrung der Persönlichkeit, Gegenwartsbezogenheit, Spontaneität sowie Intensität des Erlebens sind die positiven Ausdeutungen von Demenz und eröffnen Sinnfenster einer Bewusstseinsveränderung und Selbstverwirklichung in den Bereich des Kreativen, Künstlerischen und Unmittelbaren. Darüber hinaus verweisen gewisse Diskursfragmente der spirituell-religiös inspirierten Altersratgeberliteratur des Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' auf positive Begleiterscheinungen von Demenz, auf Möglichkeiten einer Begegnung mit dem Numinosen. Insgesamt bleibt allerdings festzuhalten, dass in den Quellen mehrheitlich von einer Bekämpfung und Vorbeugung von Demenz zu lesen ist.

Insgesamt 171 Artikel und Meldungen zu Demenz konnten für den insgesamt 21 Jahrgänge umfassenden Erhebungszeitraum 1990 bis 2010 aus den fünf Periodika des Quellenkorpus extrahiert und der vertiefenden Untersuchung zugeführt werden.⁴⁵⁷

Apotheken Umschau: 84 (Demenz)

BAGSO-Nachrichten: 15 (Demenz)

Barmer-Magazin: 11 (Demenz)

Lenz / Plus Magazin: 12 (Demenz)

Senioren Ratgeber: 49 (Demenz)

Die Zeitschriften *Apotheken Umschau* und *Senioren Ratgeber* weisen im Erhebungszeitraum 1990 bis 2010 darüber hinaus insgesamt vier Heftausgaben auf, die sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Demenz auseinandersetzen.⁴⁵⁸ Auch nehmen die entsprechenden Artikel und Meldungen in den Periodika der Altersratgeberliteratur über

⁴⁵⁷ Siehe Anhang unter I.4.2. Bei den Artikeln handelt es sich allerdings um eine Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

⁴⁵⁸ Vgl. AU 09-2006 A (Titelthema: „Demenz. Optimale Pflege, Tipps für Angehörige.“); AU 10-2008 B (Titelthema: „Hilfe bei Demenz.“); AU 10-2010 A (Titelthema: „Demenz. Konzepte für eine bessere Pflege.“); SR 05-2007 (Titelthema: „Gedächtnisprobleme. Wer stoppt das Vergessen?“).

den Untersuchungszeitraum stetig an Quantität und Umfang zu. Die über den Zeitraum signifikant ansteigende Quantität von Artikeln und Meldungen zur Thematik wurde am Beispiel der Zeitschriften *Apotheken Umschau* und *Senioren Ratgeber* statistisch belegt und bestätigt auf diese Weise die zunehmende Präsenz der Thematisierung von dementiellen Erkrankungen in den untersuchten Quellen.⁴⁵⁹ Bis Mitte der 1990er Jahre sind Demenz und Alzheimer in den untersuchten Zeitschriften jahrelang kaum eine einzige Meldung wert. Um die Mitte der Dekade kommt es dann zu einem auffälligen Anstieg der Demenz-Berichterstattung, welcher sich etwa ab dem Jahr 2000 noch einmal auffallend intensiviert. Darüber hinaus wird der ohnehin schon seit etwa der Jahrtausendwende an Fahrt gewinnende Altersratgebermarkt in dieser Zeit um zahlreiche Spezifika bereichert, die sich ausschließlich bzw. schwerpunktmäßig Demenzen widmen.⁴⁶⁰

Das vorliegende Kapitel fragt nach dem Spektrum der den untersuchten Altersratgeberliteraturen zugrunde liegenden Darstellungsformen von Demenz und Alzheimer und deren kultureller Einbettung. Zu diesem Zweck wird einleitend die wissenschaftliche Diskursgeschichte der heute als Demenzen bezeichneten kognitiven Wahrnehmungsveränderungen sowie die Bedeutung ihrer kulturellen Kontextualisierung erörtert (7.2.2.1). In einem zweiten Schritt werden die defizitfokussierenden Deutungsmuster am Beispiel der untersuchten Altersratgeberliteratur herausgearbeitet und nach dem Verfahren der Diskursanalyse mit gesellschaftlichen, ideengeschichtlichen und soziokulturellen Entwicklungen in Beziehung gesetzt. Diese gegenwärtig vorherrschende negative Ausdeutung von Demenz wird in Anlehnung an den griechischen Mythos nach Hesiod im Folgenden als 'Lethe-Narrativ' bezeichnet (7.2.2.2). Im Anschluss daran werden die in den untersuchten Literaturen auszumachenden alternativen, differenzierten und gewinnorientierten Bilder von Demenz bzw. der damit in Zusammenhang stehenden Symptomatik zur Darstellung gebracht. Die gewinnorientierten Darstellungsformen werden mit Bezugnahme auf den griechischen Mythos nach Platon als 'Ameles-Narrativ' beschrieben (7.2.2.3). Abschließend werden die Ergebnisse zusammenfassend dargestellt (7.2.2.4).

Die Terminologie von 'Lethe' und 'Ameles' wird in der vorliegenden Forschungsarbeit indes als Hilfskonstrukt verwendet, das nicht mehr als die ausgeprägte Deutungspolarität ein und derselben Thematik zuzüglich ihrer kulturellen und historischen Dimension betonen soll. Keineswegs drücken sich darin religionsphilosophische Spekulationen hinsichtlich Benennung und Ausdeutung antiker Numina aus.

7.2.2.1 Demenz als kulturelle Kategorie: Bilder und Metaphern

*„To me, the key point of this complex text is that Alzheimer's is not just 'tangles and plaques', but the social, cultural, historical, policy and semantic context within which the afflicted brain is situated.“*⁴⁶¹ Der US-amerikanische Ethnologe und Gerontologe John van

⁴⁵⁹ Vgl. Diagramm 1 und 2 im Anhang unter I.4.2.

⁴⁶⁰ Im Rahmen dieser Arbeit wurde eine Anzahl dieser Ratgeber ausgewählt und in Auszügen der Analyse zugeführt. Sie ergänzen den dieser Studie zugrunde liegenden zentralen Quellenkorpus. Vgl. etwa Andersson 2007; Buijsen 2009; Eglin/Huber/Rüegg/Schröder/Stahlberger/Wuillemin 2009; Flemming 2006; Heinrich 2003; Hoffmann/Günther/Kranz 2011; Hummel 2010; Kieslich 2008; Schaade/Kubny-Lüke 2009; Snowdon 2001; Snowdon/Mill 2001; Stechl/Steinhagen-Thiessen/Knüvener 2009; Tönnies 2009; Whitehouse/George 2009; Zander-Schneider 2006.

⁴⁶¹ Willigen 1999: 507. Zit. n. Keck 2010: 262.

Willigen weist in diesem Zitat auf einen wesentlichen, doch häufig übersehenen Aspekt hin. Wie im Fall des Alter(n)s im Allgemeinen (vgl. 2.1.2) sollte auch das Spektrum der altersassoziierten Krankheiten primär unter dem Gesichtspunkt historischer und soziokultureller Bedingtheit und weitläufiger Plastizität betrachtet werden.⁴⁶²

Die britische Psychologin und Gerontologin Murna Downs, Leiterin der 'Dementia Studies' an der Universität Bradford gibt indes zu bedenken, dass Forschungen zu Demenz gegenwärtig von biomedizinischen und psychologischen Fragestellungen und Erklärungsmustern dominiert werden: „*Dementia studies are currently dominated by biomedical and psychological models that focus on the individual without regard to their socio-cultural context.*“⁴⁶³ In diesem Zusammenhang macht Downs auf die große Bedeutung kulturwissenschaftlich akzentuierter Untersuchungen zu Demenz im besonderen Hinblick auf die Pflegepraxis aufmerksam: „*There is a clear need for increased comparative and intra-cultural research on dementia with implications for policy developments in dementia care.*“⁴⁶⁴ Die Analyse kulturell geformter Deutungskonzepte kognitiver Normabweichungen sind im Hinblick auf ein gutes Leben im hohen Alter angesichts der zunehmenden gesellschaftlichen Bedeutung von Demenz und Alzheimer zweifelsohne von besonderer Bedeutung, da mit ihnen Bewertungen und Beurteilungen verknüpft sind, die sich unmittelbar auf die Situation der Betroffenen auswirken können, wie im Rahmen dieses Unterkapitels dargelegt werden soll.

Die Wahrnehmungsformen der hier und heute als Demenzen bezeichneten kognitiven Normabweichungen samt der mit ihnen assoziierten und verknüpften Bewertungskategorien, Erklärungsmuster und Umgangsweisen sind in erster Linie kulturelle Konstrukte.⁴⁶⁵ Die gegenwärtig hegemoniale naturwissenschaftliche Deutung des Symptom- und Befundspektrums als pathologischer Defizitbericht ist daher weder zwangsläufig noch global allgemeingültig, sondern kulturell bedingt und geformt und insofern nicht statisch, sondern wandelbar. In seiner naturwissenschaftlich überprüfbaren Materialisation und Symptomatik ist das Phänomen zweifelsohne fest umrissen. Als Konstrukt erweist sich hingegen seine kulturell bedingte Ausdeutung. Die umfängliche Plastizität diesbezüglicher kultureller Erklärungs- und Beurteilungsmuster belegen etwa Studien bei nordamerikanischen Indigenen: Symptome, welche die westliche Medizin fraglos dem Krankheitsbild Demenz zuordnen würde, werden in manchen Gesellschaften mit besonderen numinosen Fähigkeiten der Betroffenen in Beziehung gesetzt.⁴⁶⁶ Die hierzulande unter dem Begriff Demenz subsumierten kognitiven Normabweichungen werden demnach nicht zwangsläufig und kulturübergreifend in die Kategorie von Krankheiten eingeordnet und damit pathologisiert.

Die kulturelle Konstruktion von Alzheimer bzw. Demenz hat einen diskursgeschichtlichen Vorlauf: Senilität war eine kulturelle Kategorie des 19. Jahrhunderts und wurde im Verlauf des 20. Jahrhunderts durch das Erklärungsmuster Demenz ersetzt. Der US-amerikanische

⁴⁶² Vgl. Cassell 1976.

⁴⁶³ Downs 2000: 369.

⁴⁶⁴ Downs 2000: 373.

⁴⁶⁵ Arbeiten, die Demenz aus kulturwissenschaftlicher und ethnologischer Perspektive unter einer konstruktivistischen Perspektive untersuchen, sind allerdings bis heute rar gesät und kommen bis auf wenige Ausnahmen zumeist aus den USA. Eine Auswahl: Ballenger 2006a, 2006b; Behuniak 2010; Chui/Gatz 2005; Cohen 1998; Dilworth-Anderson/Gibson 2002; Graham/Howard/Ha 1998; Henderson/Henderson 2002; Henderson/Traphagan 2005; Keck 2010; Kreutzner 2008; Leibling 1997, 2002, 2006, 2008; Leibling/Cohen 2006; Politt 1996; Traphagan 2005.

⁴⁶⁶ Als Beispiel sei hier auf die Ethnie der nordamerikanischen 'Choctaw' verwiesen. Vgl. dazu Henderson/Henderson 2002; Henderson/Traphagan 2005; Traphagan 2005: 146; Politt 1996.

Kulturwissenschaftler Jesse Ballenger gibt einen differenzierten Überblick über die Konstruktion von Senilität als kulturelle Kategorie in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts und die im Verlauf des 20. Jahrhunderts erfolgende Ablösung durch Kategorien und Erklärungsmuster seniler Demenzen.⁴⁶⁷ Im Folgenden soll die Diskursgeschichte von Demenz in Anlehnung an Ballengers Ausführungen zusammenfassend dargelegt werden.

Ballenger zufolge ist das Konzept von Senilität im Zusammenhang mit den rasanten Veränderungen und damit verbundenen Verunsicherungslagen der Industrialisierung und anderer einschneidender gesellschaftlicher Transformationsprozesse des 19. Jahrhunderts entstanden.⁴⁶⁸ Die neuen Anforderungen hätten Ängste hervorgerufen, die in Verbindung mit den vorherrschenden viktorianischen Geschlechterrollenstereotypen eines ideal gedachten, aggressiven und durchsetzungsfähigen männlichen Individuums gleichsam zu einer Abspaltung des Negativtypus in der Figur des Senilen geführt habe. Dabei würde die Projektion eigener Versagensängste auf den Senilen Stabilität und Identität vermitteln. Alter(n) wird nach Auffassung von Ballenger bis weit ins 20. Jahrhundert hinein von der Wissenschaft vorwiegend defizitär unter dem Gesichtspunkt eines allgemeinen und unaufhaltsamen körperlichen und geistigen Abbauprozesses betrachtet. In diesem Zusammenhang hätten insbesondere Wissenschaftler, wie etwa der Neurologe George Miller Beard, zur Konstruktion, Legitimation und Verbreitung der Kategorie des Senilen beigetragen: „*Historians of aging have seen him as one of the principal architects of the scientific legitimization of the denigration of old age.*“⁴⁶⁹

Nach 1945 und insbesondere seit den 1960er und 1970er Jahren kommt es Ballenger zufolge durch eine neue Generation von Gerontologinnen und Gerontologen zu einem deutlichen Paradigmenwechsel: Auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und Befunde wird der defizitäre Senilitätsbegriff dekonstruiert und durch eine Kompetenzen betonende Perspektive auf das Alter ersetzt. Der Anstieg des Anteils der Alten an der Gesamtbevölkerung begünstigt die Entstehung einer modernen multidisziplinären Gerontologie und mit ihr eine zunehmend positive Wahrnehmung von Alter und Alten. Diese Entwicklung wurde nach Auffassung von Ballenger nicht zuletzt durch die weitgehende finanzielle Verbesserung der Alten in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts begünstigt, durch welche die anwachsende Bevölkerungsgruppe zu einflussreichen Konsumenten aufgewertet worden waren. Als maßgeblichen Schritt hin zu unserem heutigen Verständnis von Demenz beschreibt Ballenger die auf Grundlage der biomedizinischen Forschung vollzogene Dekonstruktion des Senilitätsbegriffs vor eben diesem Hintergrund.⁴⁷⁰

Der US-amerikanische Geriatriker und Gerontologe Robert Neil Butler beklagt Ende der 1960er Jahre eine seiner Ansicht nach gesellschaftlich weit verbreitete negative Sicht auf das Alter(n) und setzt sich mit großem Einfluss und Erfolg für dessen Aufwertung ein. In Anlehnung an Begriffe wie 'Racism' und 'Sexism' prägt Butler den Begriff 'Ageism', als Bezeichnung für Altersdiskriminierung.⁴⁷¹ Ihm zufolge würde ein wesentlicher Aspekt der Altersdiskriminierung in der populären Auffassung bestehen, dass das Altern zwangsläufig mit körperlichen und geistigen Abbauprozessen verbunden sei. Insbesondere der Begriff

⁴⁶⁷ Vgl. Ballenger 2006a, 2006b.

⁴⁶⁸ Vgl. Ballenger 2006a: 11-35.

⁴⁶⁹ Ballenger 2006a: 20. Vgl. auch Ballenger 2006b: 107.

⁴⁷⁰ Vgl. Ballenger 2006b: 109-112.

⁴⁷¹ Vgl. Butler 1969.

der Senilität wird von Butler scharf kritisiert, da er (undifferenziert angewendet und verallgemeinernd) eine ganze Altersgruppe uneingedenk ihrer offensichtlich vorhandenen Kompetenzen diskriminieren würde.⁴⁷²

In der Gerontologie setzt sich zunehmend eine zwischen einem 'normalen' und einem 'pathologischen' Alterungsprozess unterscheidende Sichtweise durch (vgl. 7.2.1.2 b).⁴⁷³ Demenzen werden auf naturwissenschaftlich-neurologischer Grundlage dem Bereich des Pathologischen zugeordnet. War der Senilitätsbegriff pauschalisierend und verallgemeinernd gewesen, gilt die Zuschreibung geistigen Abbaus nun für eine medizinisch klar definierte Gruppe von Kranken. Ähnlich wie im Fall der Unterscheidung zwischen 'jungen' und 'alten' Alten durch Peter Laslett, die eine Aufwertung des dritten gegenüber dem vierten Lebensalters zur Folge hatte (vgl. 4.1),⁴⁷⁴ intendiert die Zweiteilung in 'normales' und 'krankes' Alter(n) eine Aufwertung des 'normalen' Alterungsprozesses. Dies geschieht auf der Grundlage einer Verschränkung mit Kompetenzmodellen erfolgreichen Alterns. Ein gutes Leben bis ins hohe Alter unter der unbedingten Voraussetzung geistiger Klarheit und weitgehender körperlicher Gesundheit ist den Kompetenzmodellen zufolge möglich und erstrebenswert (vgl. 7.1). Die Defizitmodelle übertragen sich entsprechend dieser Binnendifferenzierung des Alter(n)s allerdings von der Gesamtheit der Alten auf die Gruppe der pathologisierten Alten, die Dementen, die Kranken und Irrsinnigen. Ballenger spricht in diesem Zusammenhang von einer Stigmatisierung der Bezeichnung Alzheimer, welche die gesamte Erfahrung des Alter(n)s überschatte.⁴⁷⁵

7.2.2.2 'Lethe-Narrativ': Persönlichkeitsverlust und Entmenschlichung

*„Ich glaube nicht, dass derjenige,
der am Ende niemanden mehr erkennt
von seinen nächsten Angehörigen,
im Sinne des Humanen
noch ein Mensch ist.“⁴⁷⁶*

*„mein grossvater findet sich nicht mehr
zurecht ein apfel ist 'das rote ding das rund ist'
wenn er morgens aufsteht braucht er hilfe die
ihn rasiert die ihm den waschlappen in die hand
gibt die ihm die schuhe bindet eine
'unzumutbarkeit' (mein schwager)
'niedere lebensform' (meine schwester)
ein 'unüberschaubares wesen' (meine mutter)
ein 'pflegefall' (mein vater der arzt) [...].“⁴⁷⁷*

⁴⁷² Vgl. dazu etwa Butler 1982.

⁴⁷³ Für diese Unterscheidung maßgeblich war ein Artikel des US-amerikanischen Neurologen Robert Katzman. Vgl. Katzman 1976.

⁴⁷⁴ Vgl. Laslett 1987, 1995.

⁴⁷⁵ Vgl. Ballenger 2006b: 107.

⁴⁷⁶ Walter Jens zit. n. Tilman Jens 2009: 14.

⁴⁷⁷ 'Grossvater findet sich nicht mehr'. Gedicht von Christoph Simon 2009: 131.

Wissenschaftliche Diskurse zum (hohen) Alter werden durch populäre Medien in die Öffentlichkeit getragen, wobei sie die Bedeutung eines aktiven und leistungsfähigen Alter(n)s einerseits spiegeln und andererseits begünstigen (vgl. 6.3.1.1). Das ist auch im Zusammenhang von Demenz festzustellen: Weite Teile der Ratgeberliteratur legitimieren sich durch medizinische, neurologische und gerontologische Forschungen. Das Aktivierungsparadigma macht mittlerweile auch vor den Alten nicht halt: Rente mit 67, ehrenamtliches Engagement im 'Unruhestand', Seniorensport und Silver Sex sind Versatzstücke eines allgemeinen Empowerments der Alten, das sich quer durch die Gesellschaft zieht (vgl. 7.1). Gerontologische Kompetenzmodelle sickern in populäre Diskurse der Zeitungs-, Zeitschriften- und Ratgeberliteratur ein und legitimieren diese Texte durch wissenschaftliches Expertenwissen. Durch Kampagnen wird der wissenschaftliche Spezialdiskurs in die Öffentlichkeit getragen und stützt die Erzählung eines aktiven und leistungsfähigen Alter(n)s. Die aktuelle Bedeutung des Aktivitätsdiskurses spiegelt sich in der medialen Rede über Demenz und Alzheimer wider. Auch anhand der untersuchten Quellen der Altersratgeberliteratur wird dies deutlich.

In den untersuchten Altersratgeberliteraturen wird Demenz vorwiegend negativ dargestellt. Die in den Quellen auszumachenden defizitfokussierenden Darstellungsformen werden im Folgenden in Anlehnung an den antiken Mythos als 'Lethe-Narrativ' bezeichnet. Lethe ist der Name eines der drei Flüsse des Hades – der griechischen Unterwelt (vgl. 'Hades-Narrativ' (7.3.2)). Wer vom Wasser der Lethe trinkt, verliert seine Erinnerung. In Hesiods *Theogonie* tritt Lethe auch als Daimona des Vergessens und Tochter der Eris (Göttin der Zwietracht und des Streites) in Erscheinung: *„Die verderbliche Nacht gebar auch Nemesis (Vergeltung) zum Leid der sterblichen Menschen, und nach ihr gebar sie List und Liebe und das verderbliche Alter, sie gebar auch die trotzige Eris (Streit). Die schreckliche Eris nun gebar die leidvolle Mühsal, das Vergessen [...]“*⁴⁷⁸ Der Fluss bzw. die Daimona des Vergessens ist in den folgenden Ausführungen eine Metapher für den in den defizitfokussierenden Darstellungsformen von Demenz zentral thematisierten Aspekt eines leidvollen Verlustes der Erinnerung. Morphologisch zeichnet sich das defizitfokussierende 'Lethe-Narrativ' durch sechs häufig auszumachende Thematisierungen von Demenz aus, im Folgenden als Strukturelemente bezeichnet (vgl. 5.2). Bei diesen Strukturelementen handelt es sich um Erzählstränge und -motive, mittels derer Demenz in den untersuchten Texten kontextualisiert, eingeordnet und bewertet wird. Die sechs Strukturelemente des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' treten in den Texten einzeln oder gemeinsam in Erscheinung, bisweilen kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen und Verflechtungen:

- Aktualität einer Bedrohung: Belastung für Gesellschaft und Angehörige. Es ist festzustellen, dass Demenz medial vorwiegend als großes Problem und Schreckensszenario inszeniert wird, oft mit Verweis auf demografische Entwicklungen und neurologische Ursachen. In den Vordergrund tritt der Aspekt einer unzumutbaren Belastung von Gesellschaft und pflegenden Angehörigen. Diese Tendenz findet sich auch in der Mehrheit der untersuchten Ratgeberquellen (a).
- Das große Vergessen: Gedächtnisverlust als Persönlichkeitsverlust. Die mit Demenz verknüpfte Darstellung von Defizit vollzieht sich einerseits über die Beschreibung allgemeiner Bilder von abnehmender Leistungsfähigkeit, zunehmender Nutzlosigkeit und Pflegebedürftigkeit, doch insbesondere über den speziellen

⁴⁷⁸ Hesiod 1999: 21.

Aspekt des mit der Krankheit assoziierten geistigen Abbauprozesses. Dieser wird in zahlreichen Quellen mit Ich- und Persönlichkeitsverlust in Beziehung gebracht und in weit größerer Dramatik beschrieben als der rein körperliche Verfall (vgl. 7.2.1). Vergessen kommt in dieser Lesart einem weitgehenden Persönlichkeitsverlust gleich. Kontrollverlust und Orientierungslosigkeit treten den von der Gesellschaft eingeforderten Idealen von Selbstbeherrschung und Unabhängigkeit entgegen. Demenz birgt damit gleichsam den 'horror vacui' des gesellschaftlich eingeforderten Glaubens an sich selbst (b).⁴⁷⁹

- Leere Hüllen und entmenslichte Körper': Demenz als Dehumanisation. Vor dem Hintergrund einer 'kognizentrischen' Leistungsgesellschaft, in der Verstandesschärfe und Geistesgegenwart Fundamente menschlichen Selbstverständnisses darstellen, kommt das 'große Vergessen' einer sozialen Kapitulation gleich, die in Entmündigung und Isolation zu münden droht. Begriffe von Freiheit auf der Grundlage von Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Individualität sind wesentliche Grundpfeiler individuellen Wertigkeitsempfindens in unserer Gesellschaft. Nicht zuletzt deshalb wird Demenz häufig als Prozess von Persönlichkeitsverlust und Dehumanisation gezeichnet. Demenz wird dieser Lesart zufolge arg gefürchtet als unaufhaltsame Regression und Entmenslichung, als kafkaeske Verwandlung eines wertvollen, selbstständigen Menschen in eine hilflose, zuwendungsbedürftige Kreatur (c).
- Schuld und Sühne' oder 'Blaming the victim': Demenz als stigmatisierende Metapher. In diesem Zusammenhang finden sich in der defizitfokussierenden Rede über Demenz und Alzheimer auch Diskursfragmente, die auf Aspekte von Schuld und Sühne im Zusammenhang mit dem Ausbruch der Krankheit verweisen. Hier wird Demenz zu einer stigmatisierenden Metapher für eigenverantwortliches Versäumnis und träge Untätigkeit (d).
- Eigenverantwortliche Prophylaxe': Disziplin, Aktivierung und Empowerment. Als Präventivmaßnahme wird Engagement und Aktivierung gefordert. Zahlreiche Zeitschriften- und Ratgebertexte weisen auf den Wert geistiger und körperlicher Betätigung als Prophylaxe gegen das 'große Vergessen' hin. Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter wird wissenschaftlich vorausgesetzt und gesellschaftlich eingefordert. Als angebliche Strategie gegen Demenz und Alzheimer findet körperliche und geistige Aktivität einen starken Niederschlag in den untersuchten Quellen. Kontrollverlust, Vergesslichkeit und Orientierungslosigkeit kann zwar jeden treffen, doch gilt nach den Spielregeln der Aktivgesellschaft die eigenverantwortliche Prophylaxe mittels Disziplin und Empowerment. 'Grow or go', 'up or out' sind Mantras eines Leistungs- und Wachstumsglaubens, der uns bis in hohe Alter tönt (e).
- Bellum contra morbum': Militärische Metaphern und pharmakologisch-medizinische Heilserwartungen. Daneben finden sich in den Quellen pharmakologische Heilserwartung auf eine baldige Lösung des Demenzproblems, die sich in militärischen Metaphern eines mit den Errungenschaften moderner Medizin

⁴⁷⁹ Wobei wir uns vor Augen halten sollten, dass andere Kulturen, indem sie differente Aspekte menschlichen Daseins in den Vordergrund rücken, durchaus zu einer anderen Sichtweise auf die Symptomatik gelangen können (vgl. 7.2.2.1). Diese muss für die soziale Situation der Betroffenen allerdings nicht zwangsläufig optimaler sein, kann es aber, was im Einzelfall zu klären wäre.

ausgetragenen 'Kampfes gegen das Vergessen' manifestieren (f).

Im Rahmen des 'Lethe-Narrativs' erweisen sich in den untersuchten Quellen diese sechs Strukturelemente als besonders bedeutsam. Sie sollen im Folgenden näher beschrieben und im besonderen Hinblick auf ihre kulturelle Kontextualisierung ausgewertet werden. Allerdings entspricht die hier vollzogene Reihenfolge nicht der Chronologie in allen gesichteten Quellen. Auch überwiegt einmal der eine, einmal der andere Aspekt. Mitunter finden sich alle, bisweilen nur einige der beschriebenen Strukturelemente in den entsprechenden Texten. Grundlegend in der Erzählung des Horrorszenarios Demenz ist allerdings der in fast allen Quellen zu findende Hinweis auf die gesellschaftliche Bedeutung der Krankheit (7.2.2.2 a). Auf dieser Argumentationsgrundlage von Aktualität und Brisanz entfalten sich alle weiteren Ausführungen.

a) 'Aktualität einer Bedrohung': Belastung für Gesellschaft und Angehörige

Demenzen bergen gegenwärtig ein großes Angstpotenzial. Das lässt sich auch anhand ihrer populären Darstellung in weiten Teilen der untersuchten Altersratgeberliteratur belegen. In den Literaturen wird immer wieder auf die gesellschaftliche Bedeutung dementieller Erkrankungen hingewiesen. Die Zunahme von Demenzen sei eine negative Begleiterscheinung der alternden Gesellschaft, eine Herausforderung an die ökonomischen sowie personellen Ressourcen und Sicherungssysteme. So heißt es beispielsweise in der *Apotheken Umschau* im März 2004: „*Dass die Menschen immer älter werden, hat seinen Preis. So wird sich die Anzahl der Demenzkranken auf der Welt alle 20 Jahre verdoppeln [...]*“.⁴⁸⁰ Aktualität und Brisanz bilden das argumentative Fundament der negativen Thematisierung von Demenz in den Texten.

Oft sind es demografische Angaben zur steigenden Anzahl der Demenzkranken an der Gesamtbevölkerung, die in diesem Zusammenhang als Legitimation angeführt und mit dem Hinweis auf besondere Dringlichkeit versehen werden. Die Bedrohung wird in diesen Texten anhand messbarer Größen, konkreter Zahlen und darauf gründender Prognosen veranschaulicht. Die folgende Auswahl diesbezüglicher Titel der Zeitschrift *Apotheken Umschau* soll dies verdeutlichen: „*Die Zahl ist erschreckend. Laut Auskunft der Deutschen Alzheimer Gesellschaft leiden derzeit in der Bundesrepublik etwa eine Million Menschen unter schweren Hirnleitungsstörungen. Und die Gefahr ist groß, dass sich die Zahl in den nächsten Jahren nahezu verdoppelt*“; „*Mehr als eine Million Deutsche [...] leiden an Demenz*“; „*Viele der 1,5 Millionen Demenzkranken in Deutschland werden in Heimen versorgt*“; „*In Deutschland leben etwa eine Million Demenzkranke [...]. Die Zahl ist erschreckend [...]. Je älter die Menschen werden, desto größer ist die Gefahr an Demenz zu erkranken*“; „*Etwa eine Million Menschen in Deutschland leiden derzeit unter dem Verlust geistiger Fähigkeiten. Rechnet man die Frühformen hinzu, sind es sogar 1,5 Millionen Betroffene. Was kann man tun?*“⁴⁸¹

Demenz wird in den Quellen bis auf wenige Ausnahmen auf der Grundlage defizitfokussierender demografischer und biomedizinischer Diskurse thematisiert (vgl. 6.3.1.1), wobei im Anschluss an neurologische Erklärungsmodelle bestimmte Pflege-, Betreuungskonzepte und Umgangsweisen anempfohlen bzw. propagiert werden. Die

⁴⁸⁰ AU 03-2004 B(06).

⁴⁸¹ AU 09-2006 A(03); AU 10-2008 B(03); AU 03-2004 A(42); AU 09-2006 A(03); BA 04-2002 (25). [Vgl. auch AU 01-1999 A(24); AU 09-2006 A(14)].

biomedizinische Perspektive bewertet die dementielle Symptomatik defizitorientiert als eine pathologische Abweichung. Demografische Statistiken und Prognosen rechtfertigen dabei die mittlerweile umfängliche gesellschaftliche Bedeutung der Problematik. Jeder könne im Alter von einer Demenz betroffen sein, heißt es in zahlreichen Quellen. Auf die Verbindung zwischen Demenz und Hochaltrigkeit wird dabei immer wieder hingewiesen. Dies verdeutlicht beispielsweise folgende Auswahl von Titeln der Zeitschrift *Apotheken Umschau*: „Demenz geht alle an“; „Fast jeder dritte Mensch, der über 85 Jahre alt ist, leidet an der Alzheimer-Krankheit“; „Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, steigt im Alter drastisch“.⁴⁸²

Demenz wird in den defizitfokussierenden Literaturen als ein beunruhigender „Begleiter des Alter[s]“⁴⁸³ dargestellt. Dabei drückt sich die weitgehende Unkenntnis über die genauen Ursachen des Krankheitsspektrums und das damit verbundene Unbehagen bisweilen in einer als 'geheimnisvoll-unheimlich' zu bezeichnenden Wortwahl aus: „Unheimlicher Gedächtnisschwund“, „satanische Krankheit“, „Geißel des Alters“, „tückische Krankheit“, „Mysterien des Gehirns“, „Krankheit als Alptraum“ – dies sind ausdrucksstarke Bezeichnungen, mit denen Demenzen in den Literaturen des 'Lethe-Narrativs' belegt werden.⁴⁸⁴ Es handelt sich dabei um Bezeichnungen, in denen Atmosphären mitschwingen, die weit über die sachlich-naturwissenschaftliche Dimension biomedizinischer Erklärungsmodelle hinausweisen, indem sie gerade die Unerklärlichkeit und damit die latente Bedrohungssituation betonen und durch den Verweis auf Konzepte des 'Bösen' kultur- und religionsgeschichtliche Wurzeln anrühren.

Das 'Lethe-Narrativ' verweist hinsichtlich seiner Popularität nicht zuletzt auf die oben beschriebenen Verunsicherungslagen der Risikogesellschaft. In beinahe allen zur Demenz erhobenen Diskursfragmenten findet sich der Hinweis auf die gesellschaftliche Dimension, Bedeutung und Herausforderung der Krankheit. Neben demografischen und biomedizinischen Hintergrundkodierungen werden in den untersuchten Ratgeberliteraturen daher häufig auch politische Instanzen als Legitimation eingesetzt. In der *Apotheken Umschau* ist es im März 2004 etwa der damalige Bundespräsident Johannes Rau, der unter der Rubrik 'Zitat des Monats' zu der gegenwärtigen Bedrohung der Gesellschaft durch Demenzen Stellung bezieht: „Demenzkrankungen sind eine sozial- und gesundheitspolitische Herausforderung erster Ordnung. Eine gute, menschenwürdige Versorgung Demenzkranker ist wichtig, ebenso die Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen und Pflegepersonal. Demenzkranke können ihre Belange und Interessen nicht selbst wahrnehmen.“⁴⁸⁵

Die beträchtliche Verunsicherung, die gegenwärtig von der Demenz-Symptomatik ausgeht, wird auch durch zahlreiche Textstellen offenkundig, welche die anhaltende, medial verstärkte Bedrohung insofern zu relativieren trachten, als dass sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass nicht alle Gedächtnisprobleme im Alter auf dementielle Erkrankungen zurückzuführen seien. So heißt es beispielsweise in der *Apotheken Umschau*: „Belastende Ungewissheit. Gedächtnisstörungen. Sie kündigen nicht immer eine Demenz an“; „Nicht immer ist es Alzheimer.“⁴⁸⁶ Die Ratgeberautorin Hannelore

⁴⁸² AU 10-2008 B(03); AU 07-1996 B(34). [Vgl. auch AU 01-1997 A(67)]; AU 10-2002 A(56)].

⁴⁸³ AU 09-2006 A(11).

⁴⁸⁴ AU 08-1990 A(36); AU 01-2001 A(06); AU 03-2000 B(50); SR 12-2004 (32). [Vgl. auch Heinrich 2003]; BA 04-2002 (25); L 12-2005 (54).

⁴⁸⁵ AU 03-2004 A(08).

⁴⁸⁶ AU 10-2005 B(20); AU 02-2007 A(46). [Vgl. auch AU 06-2001 A(47); AU 10-2005 B(20); L 06-2005 (62); AU 09-

Krollpfeiffer argumentiert ähnlich. Gleichzeitig kritisiert Krollpfeiffer die massive Verunsicherung, die ihr zufolge durch die populären Schreckensszenarien zur Demenz in der Öffentlichkeit hervorgerufen würde: *„Wir aber, wohl vertraut mit so schlimmen Dingen wie Alzheimer und Gedächtnisschwund, beobachten uns mit wachsender Sorge, horchen in uns hinein und warten ängstlich auf den nächsten Anfall unserer kleinen grauen Zellen. Womit müssen wir rechnen? Wann wird es gefährlich? [...] Mal abgesehen davon, dass Vergesslichkeit auch bei jüngeren Menschen ein weit verbreitetes Übel ist – nicht hinter jeder Gedächtnislücke müssen wir gleich eine bedrohliche Krankheit vermuten.“*⁴⁸⁷

Das defizitfokussierende 'Lethe-Narrativ' basiert nicht zuletzt auf gerontologischen Kompetenzmodellen, die zwischen einem gesunden und einem pathologischen Alter(n) unterscheiden (vgl. 7.2.1 b), wobei im Rahmen der Ratgeberliteratur häufig namentlich auf ausgewiesene Experten und/oder konkrete Forschungseinrichtungen verwiesen wird, um die populären Texte dieserart wissenschaftlich zu rechtfertigen (vgl. 6.3.1.1): *„Alte Menschen sind nicht automatisch vergesslich‘, weiß Professor Alexander Kurz vom Alzheimer Zentrum in München.“*⁴⁸⁸ Hier lässt sich die eingangs in Anlehnung an Ballenger formulierte Binnendifferenzierung in 'normales' und 'pathologisches' Alter(n) ausmachen.

Die in den Literaturen des 'Lethe-Narrativs' dargestellten Belastungsszenarien treten auf zwei Ebenen in Erscheinung: Einerseits als gesellschaftliche Problematik im Sinne eines demografischen, ökonomischen und finanziellen Desasters, andererseits als persönliche Tragödie des Betroffenen und seiner Angehörigen: *„Hirnabbau im Alter führt zu zahlreichen Problemen – nicht nur für die direkt Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen und die Gesellschaft.“*⁴⁸⁹ Die Argumentationsfolge des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' vollzieht sich in den entsprechenden Texten häufig ausgehend von der gesellschaftlichen 'Makroebene' der quantitativ (biomedizinisch und demografisch) belegbaren Aktualität und Brisanz der Problematik hin zu einer lebensweltlichen und persönlichen 'Mikroebene', auf der der einzelne Mensch und seine Geschichte im Vordergrund steht. Es werden in den populären Literaturen Betroffene und Angehörige vorgestellt, die der Krankheit und dem alltäglichen Umgang mit ihr gleichsam 'ein Gesicht geben' sollen (vgl. 6.3.2.1). Dies gilt insbesondere für aktuelle Demenz-Spezifika der Altersratgeberliteratur, die zumeist von pflegenden Angehörigen verfasst werden. Aus der Perspektive häuslicher Pflege werden dort die großen Belastungen der verantwortlichen Angehörigen geschildert, die sich aus der Symptomatik der Krankheit ergeben: *„Sie [die Ehefrau eines Demenzkranken] lief 24 Stunden hinter ihm her, hinderte ihn am Ausbüxen, suchte Verlegtes und schaffte Gefahrenquellen aus dem Weg. Sie war verzweifelt.“*⁴⁹⁰ Das in den Texten einleitend dargelegte gesellschaftliche Bedrohungsszenario ist im weiteren Verlauf der Dramaturgie oft gekoppelt an individuums-zentrierte Rhetoriken einer extremen Belastung von Pflegepersonal und (pflegenden) Angehörigen.

Mit Einführung der Sozialen Pflegeversicherung im Jahr 1995 und den damit verbundenen einschneidenden zeitlichen und ökonomischen Einsparungsmaßnahmen in der Pflegepraxis werden in den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur zunehmend die Angehörigen mobilisiert. Gegenwärtig werden etwa 70% der Demenzkranken zu Hause betreut: *„Das Verhältnis 30:70 ist recht stabil so seit der Einführung der*

2006 A(14); AU 11-2006 A(38).]

⁴⁸⁷ Krollpfeiffer 2005: 124.

⁴⁸⁸ SR 08-2003 (16).

⁴⁸⁹ AU 10-2008 B(03).

⁴⁹⁰ AU 09-2006 A(12). Vgl. auch BO 03-1998 (20).

Pflegeversicherung [...]“, bemerkt der Soziologe und Rechtswissenschaftler Thomas Klie, ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie, 2011 in einem Gespräch mit der *Süddeutschen Zeitung*.⁴⁹¹ Die häusliche Betreuung und Pflege durch Angehörige nimmt dementsprechend auch einen großen Raum in der Thematisierung von Demenz und Alzheimer in den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur ein.⁴⁹² In den entsprechenden Artikeln und Meldungen wird eingehend auf die große Belastung verwiesen, die Angehörige und professionelle Helfer im Umgang mit den Demenzkranken auf sich nehmen würden. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Dezember 2001: *„Hilfe für erschöpfte Helfer. Angehörige – meist Frauen – betreuen ihre demenzkranken Verwandten oft bis zur totalen Erschöpfung. Bevor die Kräfte nicht mehr reichen, sollten sie sich selbst Hilfe holen.“*⁴⁹³

In der Dramaturgie zahlreicher Texte des 'Lethe-Narrativs' wird vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Dimension und Aktualität dementieller Erkrankungen auf die Belastung der Angehörigen hingewiesen. Im Anschluss werden dem Leser dann häufig praktische Hinweise für den Pflegealltag unterbreitet. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Januar 1999: *„Alzheimer-Krankheit. Wie Angehörige helfen können. Etwa 800 000 Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer – ein Schicksal, das auch die Angehörigen schwer trifft. Tips für den richtigen Umgang mit den Kranken und deren Pflege.“*⁴⁹⁴ Die Veranschaulichung der Belastung der Angehörigen erfolgt über die Personalisierung durch Akteure im Rahmen von lebensweltlich argumentierenden individuums-zentrierten Rhetoriken (vgl. 6.3.2.1). Im September 2006 schreibt die *Apotheken Umschau*: *„Wird es ein guter Vormittag? Oder ein schlechter? Elsa Schäfer genügt ein Blick in das Gesicht ihres Mannes kurz nach dem Erwachen.“*⁴⁹⁵ Die Belastung von pflegenden Angehörigen und professionellen Helfern ist neben der allgemeinen gesellschaftlichen Belastung ein immer wiederkehrendes Thema in den Monographien und Periodika der untersuchten Altersratgeberliteratur: *„Alzheimer. Erkrankt ein Familienmitglied an dieser häufigsten Form von Demenz, kommen die Angehörigen schnell an ihre Grenzen.“*⁴⁹⁶

Durch die ausführliche und kleinteilige Schilderung der umfangreichen Hilfestellungen bei elementaren Verrichtungen im alltäglichen Leben der Betroffenen wird den pflegenden Angehörigen Anerkennung gezollt. Im Oktober 2008 schreibt die *Apotheken Umschau*: *„Heute ist ein großer Tag. Gisela Moddemann (56) ist schon früh hinüber zu ihrer Mutter gegangen, hat ihr beim Waschen und Anziehen geholfen, hat das Frühstück gemacht und ihr – noch einmal – erklärt, dass sie heute zusammen einen Ausflug unternehmen. Denn solche Einzelheiten vergisst die 80-Jährige.“*⁴⁹⁷ Die Belastung der Angehörigen wird in den populären Literaturen oft als Doppelbelastung beschrieben: Einerseits in praktischer Hinsicht mit Verweis auf den umfangreichen Pflege- und Betreuungsaufwand, der häufig

⁴⁹¹ Klie 2011.

⁴⁹² Vgl. etwa BA 03-1995 (12); AU 08-2002 A(40); AU 10-2005 B(07); L 12-2005 (59); BO 02-2007 (28); AU 08-2007 B(33); SR 06-2008 (16); AU 10-2008 B(12), SR 10-2008 (44). Eine ähnliche Entwicklung ist hinsichtlich allgemeiner Artikel und Meldungen zur Altenpflege zu verzeichnen. Auch hier werden seit Mitte der 1990er Jahre zunehmend die Angehörigen mobilisiert.

⁴⁹³ AU 12-2001 A(36). Vgl. auch AU 01-1999 A(24-26); AU 01-2001 A(06); AU ; BA 04-2002 (25); BO 02-2007 (28).

⁴⁹⁴ AU 01-1999 A(24). Vgl. auch AU 09-2006 A(10, 13); SR 05-2009 (03). Anfang der 2000er Jahre werden von den Redaktionen einiger der untersuchten Periodika Beratungstelefone für Angehörige von Demenzkranken geschaltet. Vgl. etwa BO 02-2003 (16); L 04-2002 (43); SR 05-2002 (10).

⁴⁹⁵ AU 09-2006 A(11).

⁴⁹⁶ AU 09-2006 A(11).

⁴⁹⁷ AU 10-2008 B(12).

noch neben der Erwerbsarbeit zu leisten wäre. Andererseits in emotionaler Hinsicht mit Verweis auf den drohenden Verlust der Kommunikation mit dem Betroffenen im Verlauf der Krankheit durch dessen abnehmende Gedächtnisleistungen. Im Rahmen des Belastungsszenarios pflegender Angehöriger finden sich in den Quellen auch Diskursfragmente, in denen Akteure des (hohen) Alters darauf hinweisen, dass sie im Falle einer Erkrankung am meisten fürchten, ihren Angehörigen und Verwandten zur Last zu fallen.

Vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen und individuellen Belastungsszenarios wird allerdings häufig auch betont, dass Gesellschaft und Angehörige Verantwortung für die zunehmend unselbstständiger werdenden Betroffenen tragen würden. Hier besteht eine Verschränkung zu den weiter unten beschriebenen differenzierten Diskursen der Zuwendung und Karitas (vgl. 7.2.2.3 b). In diesem Zusammenhang ist auch auf die Bildgebungen in zahlreichen Demenz-Artikeln in den untersuchten Periodika hinzuweisen. Zumeist zeigen sie offenkundig hilflose Betroffene, die von professionellem Betreuungspersonal oder nahen Angehörigen (zumeist Frauen) aufopferungsvoll gepflegt und betreut werden. Demenzkranke brauchen Schutzherren, lautet die Aussage.⁴⁹⁸ Schutzlos und unselbstständig wie Kinder seien sie auf die Hilfe ihrer Umwelt angewiesen, die ihrerseits sittlich und moralisch zur Unterstützung der Betroffenen angehalten wird.

b) 'Das große Vergessen': Gedächtnisverlust als Persönlichkeitsverlust

Demenz wird in populären medialen Inszenierungen, so auch in den untersuchten Altersratgeberliteraturen, oft als 'Krankheit des Vergessens' bezeichnet. Im Folgenden eine Auswahl von Formulierungen aus den Ratgeberquellen, die sich einer diesbezüglichen Metaphorik bedienen: „*Demenz – vergessenes Leben*“; „*Krankheit des Vergessens*“; „*Welt des Vergessens*“; „*großes Vergessen*“; „*Vereint im Vergessen*“; „*Langsames Versinken im Vergessen*“; „*[...] Patienten ebenso wie Angehörige haben Angst vor einer Zukunft im Vergessen*“; „*Was stoppt das Vergessen?*“; „*Wer stoppt das Vergessen?*“; „*Impfstoff gegen das Vergessen*“; „*Aktiv gegen das Vergessen*“; „*Vergessen und vergessen werden*“; „*Ertrunken im Meer des Vergessens*“; „*Im Labyrinth des Vergessens*“.⁴⁹⁹

Dem Aspekt des Gedächtnisverlustes als Teil der Symptomatik von fortgeschrittener Demenz wird folglich eine zentrale Bedeutung beigemessen. Über das Vergessen wird die Krankheit thematisiert, wird die Dimension der zunehmenden folgenreichen Orientierungslosigkeit gezeichnet und eindrucksvoll inszeniert. Davon zeugt nicht zuletzt das Genre der mittlerweile populären Alzheimer-Witze. Im Folgenden ein Beispiel aus dem Internet: „*Doktor: 'Eine traurige Nachricht: Sie haben wie ich Alzheimer!' Patient: 'Was hab ich?' Doktor: 'Wer hat was?'*“⁵⁰⁰ Der Verlust des Gedächtnisses wird auch in den untersuchten Quellen der Altersratgeberliteratur als das zentrale Merkmal von Demenz beschrieben, welches in letzter Konsequenz die oben dargestellten gesellschaftlichen und persönlichen Belastungsszenarien generiere.

⁴⁹⁸ Vgl. dazu auch Grebe 2012.

⁴⁹⁹ AU 09-2006 A(03); AU 01-1996 A(24); BO 02-2008 (32); AU 02-2005 A(06); AU 03-2004 A(42); AU 03-1998 B(44); AU 09-2006 A(14); AU 02-2001 B(52); SR 05-2007 (Titelthema); AU 05-2004 A(58); AU 10-2009 A(56); BO 03-1996 (19); Wetzstein 2005; Gümmer/Döring 1994.

⁵⁰⁰ LU 2011e.

Dabei gliedert sich die Dramaturgie des Strukturelementes 'Das große Vergessen' in einen argumentativen Dreischritt: (1.) Das 'große Vergessen' verursache (2.) Kontrollverlust und Orientierungslosigkeit bei den Betroffenen. Konkretisiert wird dies anhand lebensweltlicher Beispiele aus dem Alltag von Demenzkranken und ihrer Angehörigen: *„Eine Zeit lang konnte Ewald Schäfer einzelne, vertraute Aufgaben noch selbständig bewältigen. Doch als er die Post statt zum Briefkasten zur Mülltonne brachte, war diese Phase vorbei.“*⁵⁰¹ Aus der Orientierungslosigkeit ergebe sich konkret übertragen auf die Lebenssituation der Betroffenen (3.) eine zunehmende Einbuße an Selbstständigkeit, die in umfassendes Angewiesensein auf fremde Hilfe und schlimmstenfalls soziale Isolation münde.

Das Angewiesensein des Betroffenen auf fremde Hilfe wird in den untersuchten Literaturen überwiegend als demütigend und erniedrigend dargestellt. Es steht dem Ideal des aktiven und leistungsfähigen Alter(n)s diametral gegenüber (vgl. 7.1). Dies wird auch daran deutlich, dass in den Texten häufig auf die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft der Betroffenen vor dem Ausbruch der Krankheit verwiesen wird. Es wird betont, dass die gegenwärtig von der Krankheit betroffenen Akteure nicht immer in einer derartig desolaten Geistesverfassung gewesen wären. Die Erzählung des aktiven, kompetenten und leistungsfähigen Individuums wird dabei auf die dem Betroffenen zunehmend entschwindende Vergangenheit übertragen. Diese Projektion intendiert eine aktuelle Aufwertung der Betroffenen durch den retrospektiven Zuspruch der Ideale Aktivität, Kompetenz, Leistung und Selbstständigkeit. In der *Apotheken Umschau* heißt es beispielsweise im Juni 2003: *„Zu sehen, wie meine früher so tatkräftige Mutter ihre Selbstständigkeit verloren hat, das ist das Schlimmste“ sagt Frau Harten. Sie weiß: Heilung gibt es für Patienten wie ihre Mutter derzeit nicht.*⁵⁰² Der Verweis auf die produktive Zeit vor der Demenz findet sich in den Quellen oft am Beispiel von prominenten Akteuren, wie etwa dem Schriftsteller Walter Jens, den Politikern Herbert Wehner und Ronald Reagan oder dem Stargeiger Helmut Zacharias.⁵⁰³ Aber auch bei weniger bekannten Demenzpatienten wird auf zurück liegende Leistungsfähigkeit hingewiesen – und das nicht allein in der Dimension alltäglicher Verrichtungen, wie im Beispiel der tatkräftigen Mutter, sondern auch in beruflicher Perspektive, wie etwa in einem Artikel des *Senioren Ratgebers* aus dem Oktober 2004: *„Der Altenpfleger hat von Platzers Betreuer erfahren, dass der 77-Jährige Tänzer an der Wiener Staatsoper war.“*⁵⁰⁴

Bis hierhin ähnelt die beschriebene Dramaturgie des 'Lethe-Narrativs' an defizitfokussierende Diskurse von Unselbstständigkeit, die sich in den Quellen auch im Zusammenhang von körperlicher Gebrechlichkeit ausmachen lassen (vgl. 7.2.1.2 c). Mit dem hohen Alter verbundene biologische Umbauprozesse führen entsprechend der oben beschriebenen funktionsbezogenen Definition von Hochaltrigkeit über die Merkmale Multimorbidität und Vulnerabilität (vgl. 4.1.3) zu Pflegebedürftigkeit und damit zu Unselbstständigkeit und Autonomieverlust, was in der Mehrzahl der Quellen negativ bewertet wird. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Januar 2006: *„Was das Alter zur Last macht. Hauptsorge: Verlust der Selbstständigkeit.“*⁵⁰⁵ Unabhängig von kognitiven Einschränkungen wird in den Ratgebern die durch die zunehmende Hinfälligkeit verursachte Unselbstständigkeit thematisiert und beklagt, wobei häufig auf frühere Taten, Fähigkeiten und Kenntnisse der Akteure verwiesen wird.

⁵⁰¹ AU 09-2006 A(13).

⁵⁰² AU 06-2003 B(43).

⁵⁰³ Vgl. etwa AU 01-2001 A(06); AU 09-2001 A(35).

⁵⁰⁴ SR 10-2004(06).

⁵⁰⁵ AU 01-2006 A(17). Vgl. auch AU 09-2006 A(12).

Der Verlust der Selbstständigkeit birgt in unserer auf Individualität, Unabhängigkeit und Leistung ausgerichteten Gesellschaft ein besonderes Angstpotenzial. Die Kultur- und Medienwissenschaftlerin Gabriele Kreutzner weist darauf hin, „[...] dass in unseren (post-)modernen Gesellschaften, die mit ihrer hocharbeitsteiligen Organisationsweise wie keine ihnen vorgängige Gesellschaftsform Angewiesensein zur unhintergehbaren Existenzvoraussetzung gemacht haben, nichts so sehr gefürchtet (und gesellschaftlich abgewertet) ist und wird wie bestimmte Formen des Angewiesenseins. Dies bezeugt nicht zuletzt das dokumentierte Leiden der Betroffenen selbst daran, anderen 'zur Last zu fallen' ebenso wie das Vorherrschen des Diskurses über die individuelle und gesellschaftliche 'Belastung' durch gebrechliche, auf Unterstützung angewiesene Menschen.“⁵⁰⁶

Der Verlust der Selbstständigkeit im besonderen Fall von Demenz wird in den Quellen auf den Verlust des Erinnerungsvermögens sowie den damit verbundenen Kontrollverlust zurückgeführt. Die zunehmenden kognitiven Einschränkungen werden als ursächlich für die weitgehende Einbuße der gesellschaftlich eingeforderten Ideale Selbstbestimmung und Eigenverantwortung betrachtet. Wie im oben beschriebenen 'Pandora-I-Narrativ' (vgl. 7.2.1.2) wird auch die durch eine Demenz verursachte Hilfsbedürftigkeit und Abhängigkeit in den Literaturen des 'Lethe-Narrativs' oft mit dem Gefühl von Scham in Zusammenhang gebracht. Die defizitfokussierende Rede über Demenz besteht zu großen Teilen in der Thematisierung von Unselbstständigkeit infolge der kognitiven Beeinträchtigung bzw. des zunehmenden Gedächtnisverlustes. Auffällig ist, dass rein körperliche Gebrechlichkeit, die an das Pflegebett fesselt, sich in den Quellen zumeist weniger problematisch darstellt, als Unselbstständigkeit infolge geistigen Abbaus, etwa im Fall einer dementiellen Erkrankung.

Eng verbunden mit dem Szenario einer Belastung für Gesellschaft und Angehörige durch Demenzkranke ist, wie Kreutzner bemerkt, die fortwährend thematisierte Sorge, selbst zu einem Pflegefall zu werden, der seinen Mitmenschen aufgrund kognitiver Einschränkungen zur Last fällt. In diesem Zusammenhang spielen Erzählungen des Kontrollverlustes und der Orientierungslosigkeit in den untersuchten Ratgeberliteraturen eine bedeutende Rolle. Dabei werden vor allem Bilder von Hilflosigkeit, Unbeholfenheit und Verwahrlosung gezeichnet, die sich am Beispiel von betroffenen Akteuren und Alltagssituationen konkretisieren. So schreibt beispielsweise die Apotheken Umschau im März 1998 über einen demenzkranken Akteur: „Mit der Zahnbürste kämmt er sich über das schütterte Haar. Sein Hemd hängt achtlos über der verkleckerten Hose. Neulich hat er den Herd angelassen [...]. Was im Fernsehen kommt, versteht er nicht mehr. Den Geburtstag seiner Frau hat er schon früher öfter vergessen. Jetzt erinnert er sich noch nicht einmal an ihren Namen.“⁵⁰⁷

Die Betonung liegt stets auf dem Verlust grundlegender Fähigkeiten und Kenntnisse, die für eine selbstständige Bewältigung des Alltags erforderlich sind. So schreibt etwa die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im August 2003: „Welchen Tag haben wir heute?' 'Wo befinden Sie sich gerade?' 'Wie heißt der Bundeskanzler?' Einfache Fragen, aber nicht für jeden. Schätzungsweise jeder fünfte über 80-jährige hat Probleme damit. Und ist damit nicht nur vergesslich, sondern verdächtig an einer Demenzerkrankung zu leiden.“⁵⁰⁸ Das Vergessen infolge von Demenz wird in der defizitfokussierenden Darstellungsweise des 'Lethe-Narrativs' als eine zunehmende Lebensunfähigkeit beschrieben. Die *Apotheken*

⁵⁰⁶ Kreutzner 2008: 11.

⁵⁰⁷ AU 03-1998 B(44).

⁵⁰⁸ SR 08-2003 (14).

Umschau titelt im September 2006: „Demenz ist eine schleichende Krankheit. Die Betroffenen können sich nach und nach an immer weniger alltägliche Dinge erinnern – sie vergessen Namen, Geburtstage, Gesichter, Buchstaben, den Zweck einer Fernbedienung, den richtigen Gebrauch von Toilettenpapier.“⁵⁰⁹

Als besonders schmerzlich dargestellt wird – neben Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit und Kontrollverlust – die sich im Krankheitsverlauf zunehmend erschwerende Kommunikationsfähigkeit. In den defizitfokussierenden Literaturen findet sich in diesem Zusammenhang häufig der Hinweis auf eine Entfremdung des Betroffenen von seiner Umwelt. Der Verlust einer Verbindung des Demenzkranken zur Außenwelt wird in den untersuchten Quellen vielfach beklagt. So liest man etwa in der *Apotheken Umschau* im September 2006: „Die meisten Demenzen lassen sich bis heute nicht heilen. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung verlieren die Patienten ihre Erinnerung, ihr Urteilsvermögen und die Orientierung im Leben. Ihnen entgleitet die Kontrolle über ihre Körperfunktionen, und mit der Sprache büßen sie ihre wichtigste Verbindung zur Außenwelt ein. Die meisten sterben nach langer Pflegebedürftigkeit.“⁵¹⁰ Die Einbuße gewohnter Kommunikationsmuster erschwert den alltäglichen Umgang mit den Kranken durch Pflegepersonal und pflegende Angehörige.

Häufig findet sich in den Quellen in diesem Zusammenhang die Metapher einer 'eigenen Welt', in der der Demenzkranke isoliert von der Außenwelt verharren würde. Der Kommunikationsverlust infolge abnehmender Gedächtnisleistungen wird als ein beklagenswerter Beziehungs- und Näheverlust gewertet, als eine beträchtliche Einschränkung des gemeinsamen Erlebens. Dabei wird in den Quellen des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' oft darauf hingewiesen, dass der Demenzkranke eine Regression bzw. Rückentwicklung in die Kindheit durchmache, was insbesondere auch ein Ungleichgewicht in der partnerschaftlichen Beziehung verursachen würde: „Wie anstrengend das Leben mit einem Alzheimerpatienten ist, zeigt das Beispiel der 77-jährigen Elsa Schäfer. Seit mehr als zehn Jahren betreut sie ihren 86 Jahre alten Ehemann Ewald. Heute geht sie mit ihrem Mann nicht mehr ins Theater oder Kino, sondern übt mit ihm einfache Steckspiele, mit denen sich eigentlich Kleinkinder die Zeit vertreiben.“⁵¹¹ Mit Verweis auf die dargelegte Problematik versprechen viele Ratgeber probate Handlungsanweisungen im Umgang mit Demenzkranken. Konkret werden spezielle Trainingsprogramme und Methoden vorgestellt, welche die Kommunikation mit den Betroffenen erleichtern sollen. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Dezember 2004: „Alzheimer: Ende der Funkstille. Pflege. Kommunikation mit Demenzkranken ist schwer. Ein Trainingsprogramm hilft.“⁵¹²

Die Thematisierung von Kommunikationsproblemen leitet vom eher praktisch ausgerichteten Bereich fundamentaler Alltagsverrichtungen über in den Bereich individueller Identität. Denn das Vergessen der eigenen Biografie⁵¹³ infolge von Demenz berührt den zentralen Aspekt der Persönlichkeit. Orientierungslosigkeit und Kontrollverlust, insbesondere aber der Verlust des Bewusstseins über die eigene Vergangenheit, werden in der defizitfokussierenden Lesart von Demenz als Persönlichkeits- bzw. Ichverlust gezeichnet und beklagt. So schreibt etwa die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im August

⁵⁰⁹ AU 09-2006 A(03). Zur Körperwahrnehmung bei Demenz vgl. Hartung 2010.

⁵¹⁰ AU 09-2006 A(14).

⁵¹¹ AU 09-2006 A(03).

⁵¹² AU 12-2004 A(44).

⁵¹³ Zur Definition des Begriffs 'Biografie' und seiner Abgrenzung gegenüber 'Lebenslauf' vgl. Nassehi 1994: 53.

2003: „*Demenz, das heißt verwirrt zu sein, Wörter nicht mehr zu finden, Gehörtes nicht mehr einordnen zu können, nach und nach sein Selbst zu verlieren.*“⁵¹⁴

„*Ich habe mich sozusagen verloren*“ – vor mehr als hundert Jahren hatte Auguste Deter diese Worte gewählt, um ihre Situation zu beschreiben.⁵¹⁵ „*Demenz. Wenn das Ich verloren geht*“, titelt die *Apotheken Umschau* im Herbst 2006.⁵¹⁶ Der Verlust des Erinnerungsvermögens wird in einer Vielzahl der untersuchten Texte als grundlegende Identitätskrise gezeichnet. Im Rahmen des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' wird der Gedächtnisverlust als beklagenswerte Beziehungslosigkeit zur eigenen Vergangenheit dargestellt. So schreibt beispielsweise die *Apotheken Umschau* im März 2004: „*Aus Frau Hübners Gehirn ist ihre Vergangenheit verschwunden. Sie leidet an fortgeschrittener Demenz.*“⁵¹⁷ Diese Problematik wird häufig auch am Beispiel von prominenten Akteuren veranschaulicht: „*Der 40. Präsident der Vereinigten Staaten, Ronald Reagan, ist ein anderer Promi, der an Alzheimer erkrankt war. Der 2004 verstorbene Politiker verlor wie viele Betroffene zuerst Erinnerungen und schlussendlich seine eigene Identität [...]*“, heißt es etwa im Februar 2011 im Online-Gesundheitsmagazin des Internetportals 'Web.de'.⁵¹⁸

Das durch die Demenz verursachte Vergessen wird im Rahmen des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' als elementare Ursache einer allumfassenden 'Selbst-Auflösung' dargestellt. Als besonders erschreckend erweist sich den entsprechenden Quellen zufolge die Aussicht auf einen geistigen Tod des Individuums vor dessen körperlichen Dahinscheiden: „*Die Persönlichkeit stirbt vor dem Körper*“, schreibt etwa die *Apotheken Umschau* im Juni 2003.⁵¹⁹ Derartige Bilder und Bewertungen von Demenz erinnern an die Untoten und Wiedergänger der sagenhaften Volkserzählungen und eröffnen damit Ausblicke in den Bereich diesbezüglicher Metaphorik (vgl. 7.2.2.2 c).

„*Sich selbst verloren hat derjenige, der seine Vergangenheit verloren hat. Wer sich seiner Vergangenheit nicht sicher ist, hat all das verloren, was ihn zu dem gemacht hat, der er heute ist, was ihn als einzigartige Persönlichkeit, als Individuum ausmacht [...]. Er ist sich selbst fremd, hat keinerlei Tuchfühlung zu sich und keinen Bezug mehr zu sich. Er hat keine Ich-Identität mehr [...]*“, heißt es im 2006 veröffentlichten Demenzratgeber *Demenz und Alzheimer* von Daniela Flemming.⁵²⁰ Die Rede vom Persönlichkeitsverlust durch Demenz findet sich allerdings nicht allein in populären medialen Zusammenhängen, etwa den Interdiskursen der Altersratgeberliteratur, sondern auch in fachwissenschaftlichen Spezialdiskursen.⁵²¹ Nichtsdestotrotz handelt es sich dabei, wie einleitend dargelegt wurde (vgl. 7.2.2.1), um eine kulturelle Konstruktion. Die Aberkennung der Persönlichkeit bei fortgeschrittener Demenz zeitigt indessen weitreichende Folgen: Dehumanisation und Entmenschlichung resultieren aus einer derartigen Lesart von Demenz, wie im folgenden Abschnitt deutlich gemacht wird (vgl. 7.2.2.2 c)

Der Begriff 'Persönlichkeit' ist in der europäischen Geistes- und Kulturgeschichte eng verknüpft mit Vorstellungen vom Wesen und Kern menschlicher Existenz. Bereits im Werk des einflussreichen britischen Denkers und Philosophen John Locke findet sich die

⁵¹⁴ SR 08-2003 (14).

⁵¹⁵ Krankenblatt der Auguste Deter vom 30.11.1901. Zit. n. Maurer/Maurer 1999: 17.

⁵¹⁶ AU 09-2006 A(10).

⁵¹⁷ AU 03-2004 A(42).

⁵¹⁸ PAK 2011e.

⁵¹⁹ AU 06-2003 B(43).

⁵²⁰ Flemming 2006: 83f.

⁵²¹ Vgl. etwa Friedrich-Ebert-Stiftung 1995.

Verknüpfung zwischen Persönlichkeit, kognitiven Fähigkeiten und dem Bewusstsein der eigenen Vergangenheit. Locke war zu der Auffassung gelangt, dass der Begriff 'Person' nur auf intelligente Akteure, die zu Gesetz, Glück und Leiden befähigt wären, angewendet werden könne. Durch das Bewusstsein der eigenen Geschichte rage die 'Persönlichkeit' eines Menschen gleichsam weit über den Bereich kontemporärer Existenz hinaus in die Sphäre der Vergangenheit: *„Person' is a forensic term. Person, as I take it, is the name for this self [...]. It is a forensic term, appropriating actions and their merit; and so belongs only to intelligent agents, capable of a law, and happiness, and misery. This personality extends itself beyond present existence to what is past, only by consciousness, – whereby it becomes concerned and accountable; owns and imputes to itself past actions, just upon the same ground and for the same reason as it does the present. All which is founded in a concern for happiness, the unavoidable concomitant of consciousness; that which is conscious of pleasure and pain, desiring that that self that is conscious should be happy.“*⁵²² Diese kognizentrische Definition von Person und Persönlichkeit ist auch heute noch aktuell. Die populäre Darstellung von Demenz als ein unausweichlicher Prozess der Entpersönlichung infolge des Biografie- bzw. Geschichtsverlustes durch Vergessen transmutiert im Rahmen des defizitorientierten 'Lethe-Narrativs' zwangsläufig in das noch problematischere Bild einer Entmenschlichung durch Demenz, wie im folgenden Abschnitt deutlich gemacht werden wird.

c) 'Leere Hüllen und entmenslichte Körper': Demenz als Dehumanisation

„Am Ende weiß der Patient nicht einmal mehr, wer er ist“, schreibt die *Apotheken Umschau* im Oktober 2002 in einem Artikel über Demenz und Alzheimer.⁵²³ Der Begriff 'Demenz' geht zurück auf das lateinische 'dementia' – Kompositum aus dem Substantiv 'mens' bzw. 'mentis' und dem Präfix 'de-' für abnehmend. 'Mens' bzw. 'mentis' wird im Zusammenhang mit Demenz gemeinhin mit 'Geist' (im Sinne von 'Verstand') übersetzt, um auf den Prozess kognitiven Verfalls hinzuweisen. Der Bedeutungsgehalt der Vokabel umfasst allerdings ferner auch Begriffe wie 'Einsicht', 'Charakter', 'Gesinnung', 'Absicht' und 'Seele'. Bereits durch die etymologische Herleitung des Krankheitsbegriffs wird deutlich, dass die dieserart benannte Symptomatik hinsichtlich ihrer gegenwärtig verbreiteten kulturellen Ausdeutung weit über den eher alltagsrelevanten Bereich von Gedächtnisverlust und Orientierungslosigkeit hinausragt und das Zentrum menschlichen Selbstverständnisses und individueller Persönlichkeit berührt.

Demenz wird in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen als unwiederbringlicher Persönlichkeitsverlust dargestellt, als ein dem biologischen Tod vorgezogenes Auflösen des Individuums im 'Nebel des Vergessens': *„Ich widme dieses Buch meiner lieben Frau, meiner kranken Janne, mit der ich so gerne alt werden wollte, die sich aber durch die Alzheimersche Krankheit mit ihrem Denken und Sein für immer im Nebel des Vergessens von mir verabschiedet hat [...]“,* schreibt etwa der Autor Peter Heinrich im Vorwort seines 2003 veröffentlichten Demenzratgebers *Meine Frau hat Alzheimer*.⁵²⁴ In ihrem 2007 in deutscher Sprache erschienenen Ratgeber *Am Ende des Gedächtnisses* gibt es eine andere Art zu leben beschreibt die schwedische Autorin Brigitte Andersson den Verlauf der Alzheimer-Erkrankung bei einer langjährigen Freundin. Persönlichkeitsverlust und das sukzessive Entgleiten in eine 'eigene Welt' werden auch

⁵²² Locke 1999: 331.

⁵²³ AU 10-2002 A(56).

⁵²⁴ Heinrich 2003: 5.

hier als zentrale Merkmale der Krankheit beklagt: „*Agneta ist traurig, dass sie dabei ist, sich selbst zu verlieren, und mich macht es traurig, zu erleben, wie eine liebe Freundin mir langsam, aber unerbittlich entgleitet, hinein in die Welt ihrer Krankheit, der ich mich vielleicht mit der einen oder anderen liebevollen Berührung und dem Mut, da zu sein, ein Stückchen nähern kann, aber aus der keine Antwort kommen kann.*“⁵²⁵

Wie auch in zahlreichen anderen Literaturen des untersuchten Quellenmaterials, ist bei Andersson der dem Demenzkranken zugesprochene Persönlichkeitsverlust eng verbunden mit Bildern einer zunehmenden Entmenschlichung: „*Agneta ist nach wie vor aktiv, geistig da, fröhlich und lebendig, aber ich merke, dass es bergab geht [...]. Es ist schwer, sie sich als dahinvegetierendes Bündel in einem Pflegeheim vorzustellen, aber darauf wird es wohl hinauslaufen.*“⁵²⁶ Andersson zeichnet die krankheitsbedingte Transformation ihrer Freundin als Prozess unausweichlicher Dehumanisation. Durch die Formulierung 'dahinvegetierendes Bündel' verweist die Autorin (ganz im Widerspruch zum hoffnungsvoll anmutenden Titel ihres Ratgeberbuches) auf Bilder eines entmenslichten Daseins im fortgeschrittenen Stadium einer Demenzerkrankung. Der ehemals aktive und geistig wache Mensch wird bei Andersson zu einem 'passiven Bündel', das – seiner menschlichen Würde und Persönlichkeit beraubt – in der Isolation des Pflegeheims in einer eigenen Welt dahin vegetiert. Hier zeigt sich die in den defizitfokussierenden Literaturen des 'Lethe-Narrativs' häufig auszumachende Metapher der 'leeren Hülle'. Die beiden erfolgreichen prominenten Altersratgeberautoren Henning Scherf und Ilse Biberti haben 2009 unter dem Titel *Das Alter kommt auf meine Weise* gemeinsam einen Bestseller verfasst, in dem ein Demenzkranker ebenfalls als 'leere Hülle' beschrieben wird: „*Nichts, gar nichts mehr. Eine Hülle Mensch, die aussieht wie mein Vater. Flach atmet, ansonsten nichts. Augen zu, Ohren zu, keine Bewegung. Er ist nicht da, auch nicht weg, irgendwie ausgeschaltet.*“⁵²⁷

Durch die Verwendung der defizitfokussierenden Metaphorik der 'leeren Hülle' wird Demenz als identitätsmindernd dargestellt. In ganz ähnlicher Weise erörtert die US-amerikanische Intellektuelle Susan Sontag in ihrem Essay *Krankheit als Metapher* die im Zusammenhang von Krebserkrankungen verwendete Metaphorik: „*Hatte man in der Tuberkulose, sentimental genug, das Identitätssteigernde gesehen, so sah man im Krebs angewidert das Identitätsmindernde.*“⁵²⁸ Jesse Ballenger macht darauf aufmerksam, dass Demenzkranke häufig als 'leere Schalen' beschrieben würden: „*People with Alzheimer's disease were typically described as 'hollow shells', as 'no longer really there', as having somehow already died despite the troubling persistence of an animate body.*“⁵²⁹ Die dem Strukturelement der 'Dehumanisation' zuzurechnende Bewertung von Demenz als 'Tod bei lebendigem Leibe' findet in dem in den Quellen häufig auszumachenden Bild des entpersönlichten, gleichsam entseelten bzw. entleerten Körpers ihren Ausdruck.

Das Bild der 'leeren Hülle' verweist nicht zuletzt auch auf die kulturelle Dimension der Todesdefinition sowie auf deren weitreichende Plastizität im Hinblick auf Grenzziehungen zwischen Leben und Tod: „*Die biologischen Phänomene Leben und Tod werden immer in bestimmten kulturellen Kontexten wahrgenommen und bewertet. Jede Grenzziehung zwischen Leben und Tod ist daher kulturbedingt [...]*“, bemerken die deutschen

⁵²⁵ Andersson 2007: 121.

⁵²⁶ Andersson 2007: 119.

⁵²⁷ Biberti/Scherf 2009: 34.

⁵²⁸ Sontag 2005b: 84.

⁵²⁹ Ballenger 2006a: X.

Eine häufige Verwendung der Metaphorik der 'leeren Hülle' in der Beschreibung von Demenz diagnostiziert auch die Politikwissenschaftlerin Susan M. Behuniak. Die US-Amerikanerin untersuchte populäre und wissenschaftliche Literaturen zu Darstellungsweisen der Alzheimer-Krankheit und schlussfolgert aus ihren Ergebnissen, dass die offensichtliche Stigmatisierung von Alzheimer sowie der von dieser Krankheit Betroffenen in einer spezifischen Weise mit dem Begriff von Entmenschlichung in Zusammenhang stehe: „*I argue here that the AD [Alzheimer's disease] stigma is of a specific sort – it is dehumanisation [...]*“.⁵³¹ Behuniak sieht Entsprechungen und Ähnlichkeiten zwischen der verbreiteten defizitfokussierenden Rezeption von Alzheimer und landläufigen Bildern und Erzählungen über Zombies. Die Politikwissenschaftlerin macht darauf aufmerksam, dass die ohnehin bereits ausgeprägte gesellschaftliche Exklusion Demenzkranker durch derartige Bilder noch gefördert werde. Behuniak unterscheidet sieben spezifische Weisen, in denen die Zombie-Metapher in ihrem Untersuchungsmaterial in Erscheinung tritt: „*[...] seven specific ways that the zombie metaphor is referenced in both the scholarly and popular literature on AD*“.⁵³² Konkret handelt es sich dabei um folgendes Darstellungsmuster: Die eigentümliche Erscheinung der Betroffenen ('appearance'), ihr Persönlichkeits- und Selbstverlust ('loss of self'), die Unfähigkeit andere zu erkennen ('inability to recognise others'), ein Kannibalismus im übertragenen Sinn ('cannibalism'),⁵³³ das epidemische Ausmaß des Phänomens ('epidemic proportions'), dessen mediale Akkumulation als Schreckensszenario ('cultural terror and disgust') sowie die verbreitete Auffassung, dass der Tod einer derartigen Existenz vorzuziehen sei ('death as preferable').⁵³⁴

Wie anhand der aufgeführten Quellenbeispiele deutlich gemacht werden konnte, finden sich die von Behuniak diagnostizierten Muster auch in den im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit untersuchten deutschsprachigen Ratgeberliteraturen. Hinsichtlich des letztgenannten Punktes ('death as preferable') ist darauf hinzuweisen, dass sich die Diskussion um die Möglichkeit eines Freitodes angesichts der Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters im Allgemeinen und der Diagnose Demenz im Besonderen auch in den untersuchten Ratgebern ausmachen lässt.⁵³⁵ Trotz offenkundiger Diskrepanzen im Hinblick auf die jeweilige Beurteilung von Freitod und Sterbehilfe, finden sich im gesamten Quellenkorpus zwar an keiner Stelle explizite, auf Demenz bezogene Aufforderungen, seinem Leben angesichts der Diagnose der Erkrankung ein Ende zu setzen – die Schreckensszenarien von Persönlichkeitsverlust, Entmenschlichung und Siechtum beinhalten indes mitunter Wahrnehmungsmuster, die den Tod implizit als eine in Erwägung zu ziehende Alternative erscheinen lassen. Das Recht auf Selbsttötung und Sterbehilfe wird im untersuchten Quellenmaterial entsprechend der jeweiligen Hintergrundkodierung des Ratgebers kontrovers behandelt und bewertet (vgl. 7.3.3 d). Auch außerhalb des Genres der Ratgeberliteratur wird das Recht auf Sterben im Fall von Demenz in den populären medialen Kontexten rege diskutiert. Das zeigt sich etwa am Beispiel der Debatte um das Mitte der 1990er Jahre erstmals erschienene Buch

⁵³⁰ Schlich/Wiesemann 2001: 2.

⁵³¹ Behuniak 2010: 1.

⁵³² Behuniak 2010: 1.

⁵³³ Behuniak versteht hierunter im übertragenden Sinne sprachliche Bilder in der Beschreibung von Alzheimer, die auf die große Belastung der Angehörigen und des Pflegepersonals verweisen. Vgl. Behuniak 2010: 12f.

⁵³⁴ Vgl. Behuniak 2010: 1-23.

⁵³⁵ Vgl. etwa Gross/Fagetti 2008: 141ff.; Scherf 2006: 182 ff.

Menschenwürdig sterben. Ein Plädoyer für Selbstverantwortung des mittlerweile selbst an Alzheimer erkrankten Schriftstellers Walter Jens und des Theologen Hans Küng.⁵³⁶

Zentral an Behuniaks Ausführungen zum defizitfokussierenden Demenz-Narrativ ist allerdings der Aspekt der Dehumanisation, der von ihr auf der Grundlage der sieben Darstellungsmuster von Alzheimer erörtert wird. Auf die vorherrschende Bewertung von Demenz als unausweichlicher Prozess der Entpersönlichung und Entmenschlichung verweist auch Thomas Kitwood. Als ursächlich betrachtet der britische Soziologe und Psychologe in diesem Zusammenhang die Dominanz biomedizinischer Diskurse in der Diskussion um Demenz. Diese würden den Patienten ausschließlich auf den anhand von 'tangles' und 'plaques' nachweisbaren Gehirnabbau reduzieren. Kitwood unterscheidet siebzehn 'böartige Praktiken' ('malignant practices'), die sich aus der defizitorientierten Darstellung der Betroffenen als 'Nicht-Personen' ('non-persons') ergeben würden: Verrat ('treachery'), Entmachtung ('disempowerment'), Infantilisierung ('infantilisation'), Einschüchterung ('intimidation'), Etikettierung ('labelling'), Stigmatisierung ('stigmatisation'), Zurücklassen ('outpacing'), Entwertung ('invalidation'), Verbannung ('banishment'), Versachlichung ('objectification'), Ignoranz ('ignoring'), Aufzwingen ('imposition'), Vorenthalten ('withholding'), Beschuldigung ('accusation'), Belästigung ('disruption'), Spott ('mockery') und Herabsetzung ('disparagement'). Damit betont Kitwood die konkrete lebensweltliche Konsequenz von kulturell geformten Wahrnehmungsmustern und Altersbildern.⁵³⁷ Ursächlich für die beschriebene Perspektive auf Demenz sind allerdings nicht allein biomedizinische Diskurse.

Das defizitfokussierende Strukturelement 'Persönlichkeitsverlust und Entmenschlichung' sowie die damit in Zusammenhang stehende Metapher der 'leeren Hülle' speisen sich aus den kulturellen Hintergründen unserer Zeit, die Aktivität, Leistung und Wachstum als Grundwerte des erfolgreichen Individuums ausweisen. Die Kultur- und Medienwissenschaftlerin Gabriele Kreutzner spricht in diesem Zusammenhang und in Anlehnung an Jesse Ballenger von gesellschaftlich akzeptierten Konzepten des Selbst, die durch Demenzen in Frage gestellt würden: *„Die kulturell nunmehr mit 'Demenz' beziehungsweise 'Alzheimer' gekennzeichneten kognitiven Veränderungen stellen den herrschenden Entwurf von Personsein wie auch jedes gesellschaftlich akzeptierte Konzept des Selbst – in radikaler Weise – in Frage. Wie Ballenger anhand von Aufklärungsmaterialien belegt, ist das biomedizinische Modell in eine diskursive Logik verwoben, wonach die Krankheit ihre 'Opfer' der Fähigkeit des Denkens, der Einsicht, der Urteilsbildung wie auch des Lernens beraubt. Hierin ist zunächst einmal Demenz als der Albtraum des Subjekts der westlichen, postmodernen 'hyperkognitiven' Gesellschaft (Post) zu erkennen.“*⁵³⁸ Mit dem Verweis auf den US-amerikanischen Medizinethiker, Philosophen und Religionswissenschaftler Stephen G. Post und dessen Begriff der 'hyperkognitiven Gesellschaft' wird von Kreutzner indes ein wesentlicher Aspekt der diskursiven Hintergrundkodierung des beschriebenen defizitfokussierenden Darstellungsmusters von Persönlichkeitsverlust und Dehumanisation ins Feld geführt.

Stephen G. Post ist Direktor und Gründer des 'Center for Medical Humanities, Compassionate Care, and Bioethics' an der Stony Brook University in New York.⁵³⁹ Seiner Auffassung nach ist unsere postmoderne Gesellschaft durch eine besondere

⁵³⁶ Vgl. Jens/Küng 1996. Vgl. dazu auch Jens 2008, 2009, 2010; Radisch 2009.

⁵³⁷ Kitwood 1997.

⁵³⁸ Kreutzner 2008: 10.

⁵³⁹ Auch Post ist Verfasser von populären Altersratgebern. Vgl. etwa Post/Neimark 2008.

Wertschätzung kognitiver Fähigkeiten gekennzeichnet.⁵⁴⁰ Schnelle und gezielte Auffassungsgabe, geistige Flexibilität und rasches Orientierungsvermögen wären wichtige und notwendige Eigenschaften in einer unübersichtlich gewordenen, medial überfrachteten Zeit, deren Ideale in Selbstkontrolle, Unabhängigkeit, ökonomischer Produktivität und kognitiver Leistungsfähigkeit bestünden. Demenz und Alzheimer stellen Post zufolge diese Ideale durch eine absolute Negation derselben grundsätzlich in Frage: „*I contextualize the concept of AD within what I have previously called a 'hypercognitive' culture and society, in which nothing is as fearful as AD because it violates the spirit (geist) of self-control, independence, economic productivity, and cognitive enhancement that defines our dominant image of human fulfillment. Deep forgetfulness represents such a violation of this spirit that all those with dementia are imperiled.*“⁵⁴¹

Das konkrete Resultat einer solchen hyperkognitiven Perspektive besteht Post zufolge darin, dass Demenzkranke als 'Nicht-Personen' ('nonpersons') betrachtet würden. Da sie nicht über die erforderliche kognitive Kapazität verfügten, würden Demenzkranke auch nicht als Personen und damit als vollwertige Menschen akzeptiert werden: „*Among philosophical bioethicists, hypercognitive values drive the strong modernist trend to deny that people with advanced dementia are 'persons'. Instead, they are defined as 'nonpersons' because they lack various empowering cognitive capacities.*“⁵⁴²

In der von Post diagnostizierten kulturell kontextualisierten 'Schule des Sehens' verhindert die übermäßige und einseitige Betonung kognitiver Fähigkeiten die Sicht auf Möglichkeiten und Sinngestalten eines guten Lebens trotz Demenz: „*Hypercognitive values blind us to possible approaches to well-being in persons with AD.*“⁵⁴³ In dem bereits oben zitierten Altersratgeber von Henning Scherf und Ilse Biberti heißt es entsprechend des Strukturelements der Dehumanisation über einen Demenzkranken: „*Heimlich, still und leise wünsch ich ihm ein friedvolles Einschlafen für immer, bevor er auf die 'tierische Ebene' sinkt.*“⁵⁴⁴

d) 'Schuld und Sühne' oder 'Blaming the victim': Demenz als stigmatisierende Metapher

Grundlegend für das Verständnis kultureller Deutungsformen von Demenz ist ihre metaphorische Einbettung. Das wurde bereits im Zusammenhang der oben erörterten Metapher des 'großen Vergessens' sowie der Metapher der 'leeren Hülle' ausführlich dargelegt. Auch die Metapher der 'Reise' ist ein häufig wiederkehrendes Bild in den Quellen, um dieserart den Krankheitsverlauf anschaulich zu beschreiben.⁵⁴⁵ Oft ist von einer 'Reise ins Vergessen' die Rede.⁵⁴⁶ Auch ähnliche Wendungen, wie etwa die einer 'Reise in den Sonnenuntergang' – dereinst vom ehemaligen US-Präsidenten Ronald Reagan im Hinblick auf seine eigene beginnende Alzheimer-Demenz formuliert – finden häufig Verwendung: „*I will now begin the journey that will lead me into the sunset of my*

⁵⁴⁰ Vgl. Post 1995, 2000; Post/Binstock/Whitehouse 1992.

⁵⁴¹ Post 2000: 245.

⁵⁴² Post 2000: 246f.

⁵⁴³ Post 2000: 246.

⁵⁴⁴ Biberti/Scherf 2009: 70.

⁵⁴⁵ Vgl. Grebe/Otto/Zimmermann o.J.

⁵⁴⁶ Vgl. etwa *Der Spiegel. Wissen* 01/2010: „Die Reise ins Vergessen. Leben mit Demenz.“ (Themenheft).

*life. I know that for America there will allways be a bright dawn ahead.*⁵⁴⁷

Doch birgt das defizitfokussierende 'Lethe-Narrativ' weitere Metaphern, wobei auch moralisierende Dimensionen von Schuld und Sühne berührt werden, wie im Folgenden deutlich gemacht werden soll. Nicht immer stellt sich im Umgang mit benachteiligten Menschen Empathie im Sinne von Mitleid ein. Im Gegenteil: Mitunter sind Vorwürfe an die Opfer zu erwarten, die an ihrem Dilemma selber Schuld hätten. Der US-amerikanische Soziologe William Ryan entwickelte hierfür den Begriff 'Blaming the victim', den er 1971 erstmals in seinem gleichnamigen Buch niederlegte.⁵⁴⁸ Dabei wären es zumeist zwei verbreitete Auffassungen, die eine Interpretation der Probleme, Notlagen und Benachteiligungen Anderer als vermeintlich selbstverschuldet nahelegen würden: Einerseits der Glaube an eine ausgleichende Gerechtigkeit – frei nach der Auffassung, dass jeder bekomme, was er verdiene –, andererseits der Glaube an die Kontrolle und Lenkbarkeit des eigenen Lebens.⁵⁴⁹

Susan Sontag hat in ihrem 1978 erstmals erschienenen Essay *Krankheit als Metapher* überzeugend herausgearbeitet, dass bestimmte Krankheiten von der Gesellschaft mit moralisierenden Bildern und Bedeutungen, mit Urteilen, Vorurteilen und Mythen befrachtet werden. Die Betroffenen würden in spektakulärer und moralisierender Weise mit ihrer Erkrankung in Beziehung gesetzt und entsprechend der zugrunde liegenden Metaphorik ihres jeweiligen Leidens verurteilt, stigmatisiert und gemieden. Zum näheren Verständnis der Demenz-Metaphorik sei an dieser Stelle ein kleiner Exkurs gestattet, der die Überlegungen Sontags näher beleuchtet und dieserart auf die anschließenden Ausführungen zum 'Schuld und Sühne'-Strukturelement des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' vorbereitet:

Sontag führt ihre These maßgeblich am Beispiel von zwei Krankheiten und deren literarischer Thematisierung aus: Krebs und Tuberkulose. Krebsleiden würden ihr zufolge oft tabuisiert und im Gegensatz zu anderen, rein mechanisch verursachten Krankheiten oder körperlichen Dispositionen in Diskurse von Schuld, Scham und Schande eingeflochten werden. Krebs wird in diesen Zusammenhängen „[...] als obszön empfunden [...] – im ursprünglichen Sinn des Wortes: als unter einem bösen Omen stehend, abscheulich abstoßend für die Sinne. Die Herzkrankheit impliziert eine Schwäche, eine Störung, ein Versagen mechanischer Art; sie hat nichts Schändliches, nichts von jenem Tabu, [...] das heute immer noch den Krebskranken umgibt.“⁵⁵⁰ Unter den frühesten Deutungen fungiere Krebs als eine Metapher für Untätigkeit und Faulheit.⁵⁵¹ Später habe sich die Bedeutung verschoben, so dass die Krankheit mittlerweile für eine Unterdrückung starker Gefühle stehe: „Der Mythologie des Krebses zufolge gibt es im allgemeinen eine anhaltende Gefühlsunterdrückung, die die Krankheit verursacht.“⁵⁵²

Eine ganz andere Metaphorik stellt laut Sontag die Infektionskrankheit Tuberkulose dar: „Die Mythologie der Tuberkulose zufolge gibt es im allgemeinen eine leidenschaftliche Erregung, die einen Tb-Anfall hervorruft und sich in ihm ausdrückt. Die Leidenschaften müssen jedoch durchkreuzt, die Hoffnungen vereitelt werden. Und die Leidenschaft

⁵⁴⁷ Ronald Reagan zit. n. Cohen 1998: 53.

⁵⁴⁸ Vgl. Ryan 1971.

⁵⁴⁹ Vgl. dazu auch Montada/Schneider/Meißner 1988: 1.

⁵⁵⁰ Sontag 2005a: 12f.

⁵⁵¹ Sontag 2005a: 17.

⁵⁵² Sontag 2005a: 23.

könnte, obwohl es sich meist um Liebe handelt, auch eine politische oder moralische Leidenschaft sein.“⁵⁵³ Dementsprechend würde Tuberkulose oft im Zusammenhang von Künstlertum, Dekadenz und psychischer Labilität in Erwähnung finden. Die Krankheit würde mit Übersensibilität, Hochbegabung und schwärmerischer Leidenschaftlichkeit in Zusammenhang gebracht werden. Dies allerdings uneingedenk der Tatsache, dass es sich bei Tuberkulose um eine Infektionskrankheit handelt. Durch Krankheiten wie Krebs und Tuberkulose drückt sich, folgt man der beschriebenen Metaphorik, einerseits eine selbst verursachte Wesensschwäche der betroffenen Personen aus, andererseits fungiert die Krankheit gleichsam als 'Strafe und Sühne'.

In der vermeintlichen Sichtbarmachung charakterlicher Abgründe durch den abnormen Körper erinnert die dargelegte Krankheitsmetaphorik indes an die seinerzeit viel diskutierten und bis heute wirksamen und einflussreichen Theorien des Schweizer Philosophen und Pastors Johann Caspar Lavater, der in seiner Ende der 1770er Jahre erschienenen vierbändigen Schrift *Physiognomische Fragmente zur Beförderung der Menschenkenntnis und Menschenliebe* (im weitesten Sinne handelt es sich dabei um ein Ratgeberbuch, vgl. Definition unter 3.1) Bezüge zwischen körperlicher Erscheinungsform und Charaktereigenschaften zu erkennen glaubte.⁵⁵⁴ Im Rahmen der von Sontag aufgedeckten und dekonstruierten Krankheitsmetaphorik gesellt sich zur reinen Visualisierung des 'gottgegebenen Abnormen' bei Lavater allerdings noch die Eigenverantwortung des Individuums für seinen degenerierten Körper. Diese Sichtweise erfreut sich bis heute ungeheurer Popularität und brach sich in fataler Weise in den rassistischen Diskursen des Nationalsozialismus die Bahn.

Sontag enttarnt die oft diskriminierende Wirkungsweise der Krankheitsmetaphern und postuliert zwei verbreitete Auffassungen auf deren Grundlage sich die Bedeutungszuweisung an Krankheiten entfalte: „*Krankheit expandiert mit Hilfe zweier Hypothesen. Die erste lautet, daß sich jegliche Form der sozialen Abweichung als Krankheit betrachten lässt [...]. Die zweite lautet, daß jede Krankheit psychologisch betrachtet werden kann. Krankheit wird im Grunde als psychologisches Ereignis interpretiert, und die Menschen werden ermuntert zu glauben, daß sie krank werden, weil sie es (unbewußt) wünschen, und daß sie sich durch die Mobilisierung des Willens selbst heilen können; daß sie wählen können, an dieser Krankheit nicht zu sterben.*“⁵⁵⁵ Maßgeblich erscheint hier die Dimension der Eigenverantwortung. Der Kranke erscheint als Verursacher seines Leidens. In der Krankheit drückt sich charakterliche Unzulänglichkeit und moralisches Versagen aus. Kurzum: Der Kranke ist selbst schuld an seiner Krankheit.

Welche Bedeutung der von Sontag dekonstruierten Krankheitsmetaphorik in unserer Gesellschaft zukommt, lässt sich an folgendem Beispiel aus dem Bereich der Ratgeberliteratur veranschaulichen: Die bekannten deutschen Esoteriker Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke vertreten in ihrem viel beachteten Gesundheitsratgeber und Bestseller *Krankheit als Weg*, der Anfang der 1980er Jahre erstmals gedruckt wurde und bis heute in zahlreichen Neuauflagen in Schwindel erregender Millionenhöhe erschienen ist, die populäre Auffassung, dass Krankheit grundsätzlich selbst verschuldet sei und je nach Symptomatik ein persönliches Ungleichgewicht mit einer vorgeblichen

⁵⁵³ Sontag 2005a: 23.

⁵⁵⁴ Vgl. Lavater 1986.

⁵⁵⁵ Sontag 2005a: 50.

'kosmischen Ordnung'.⁵⁵⁶ Kopfschmerzen, Hautprobleme, Herz- und Kreislaufprobleme werden von den Autoren unter ausschließlich psychosomatischen Gesichtspunkten betrachtet, wobei die einzelnen Erkrankungen jeweils einer charakterlichen und psychologischen Problemlage Ausdruck verleihen. Nach diesem Muster deuten die Autoren auch Krebsleiden und Aids. So heißt es in einer überarbeiteten Ausgabe von 1990 über die Immunschwächekrankheit: *„Die Thematik von AIDS ist der von Krebs sehr ähnlich, weshalb wir auch beide Symptome mit 'erkrankter Liebe' überschreiben.“*⁵⁵⁷ Für Dethlefsen und Dahlke ist Aids Ausdruck (Schuld) und Konsequenz (Sühne) unmoralischer, letztlich wohl 'entarteter' bzw. 'pervertierter' Lebensführung. Aids ist den Bestseller-Autoren zufolge Auswirkung bzw. Strafe vermeintlich abnormer Promiskuität und 'homosexueller Verantwortungs- und Bindungsunfähigkeit'. Aids als Folge 'moralischer Entartung' fordere dem zufolge eine Umorientierung vom Patienten. Insofern sei die Krankheit als Chance zu begreifen: *„AIDS zwingt letztlich zur Verantwortung, Rücksicht und Vorsicht dem anderen gegenüber – Themen, die gerade bei AIDS-Patienten bisher zu kurz kamen.“*⁵⁵⁸

In dieser Lesart spiegelt sich die von Sontag kritisierte menschenverachtende und moralisierende Beanspruchung von Krankheiten als Symbolen wider. Krankheit wird ausschließlich als persönliches Versagen, als charakterliche Niederlage, schlussendlich als gerechte Strafe gedeutet. Für Zufall und Unwägbarkeiten bleibt kein Platz. In dieser faschistoiden Spielart der populären Esoterik spiegelt sich im Umkehrschluss der Krankheitsmetaphorik ein Herrenmenschentum der Gesunden und körperlich Unversehrten wider.⁵⁵⁹ Die Kranken sind für ihre gesundheitlichen Probleme selbst verantwortlich – mit Sontag ausgedrückt: *„Psychologische Krankheitstheorien sind machtvolle Instrumente, um die Schande auf die Kranken abzuwälzen. Patienten, die darüber belehrt werden, daß sie ihre Krankheit unwissentlich selbst verursacht haben, läßt man zugleich fühlen, daß sie sie verdient haben.“*⁵⁶⁰

Etwa zehn Jahre nach der ersten Veröffentlichung von *Krankheit als Metapher* publiziert Sontag 1989 einen weiteren Essay zur Krankheitsmetaphorik. In *Aids und seine Metaphern* weist Sontag darauf hin, das die Immunschwächekrankheit als metaphorisch aufgeladene zivilisationsgefährdende Volksseuche an die Stelle von Tuberkulose und Krebs getreten sei. Ganz im Sinne der oben zitierten Interpretation durch Dethlefsen und Dahlke entlarvt Sontag die Rede über diese Krankheit als Instrument einer überkommenen, zumeist homophob akzentuierten Sexualmoral. Der Aspekt des 'Kultur- und Zivilisationsgefährdenden' sei bei der Ausweisung von Aids als leitende Krankheitsmetapher maßgeblich: *„Aids eignet sich so vortrefflich zur Erregung von vertrauten, konsenserzeugenden Ängsten, wie sie seit mehreren Generationen kultiviert worden sind, etwa der Angst vor 'Subversion' – wie auch von Ängsten, die erst neuerdings aufgekommen sind, wie der vor unkontrollierbarer Verschmutzung und einer nicht abreißenden Einwanderungswelle aus der Dritten Welt –, daß es wohl unvermeidlich war,*

⁵⁵⁶ Dethlefsen/Dahlke 1983.

⁵⁵⁷ Dethlefsen/Dahlke 1990: 308.

⁵⁵⁸ Dethlefsen/Dahlke 1990: 309.

⁵⁵⁹ Hier entfaltet sich eine weitere Bedeutungsebene der eingangs als zentrales Merkmal der Krankheitsmetaphorik postulierten Begriffsdimension von 'Schuld und Sühne': Im gleichnamigen Roman von Fjodor Dostojewski folgt der Protagonist Raskalnikow der fatalen Ideologie, dass (vermeintlich) außergewöhnliche Menschen das Recht und die moralische Pflicht hätten, gewöhnliche Menschen zu ihren hehren Zwecken zu gebrauchen. Dieser Auffassung folgen wohl auch Dethlefsen und Dahlke, nur dass – wie im Fall Raskalnikows – eigentlich sie es sind, die Schuld auf sich laden (nicht jedoch die Kranken).

⁵⁶⁰ Sontag 2005b: 51.

sich in dieser Gesellschaft Aids als etwas Totales, Zivilisationsgefährdendes vorzustellen.“⁵⁶¹

Die in den vorangegangenen Abschnitten dargestellte Aktualität und weitläufige Brisanz des Themenkomplexes Demenz und Alzheimer, der ständige Verweis auf die massive Belastung von Gesellschaft und Angehörigen durch dementielle Erkrankungen bei gleichzeitiger Abnahme des medialen Interesses an der Immunschwächekrankheit Aids, legt indes die These nahe, dass Aids in seiner Rolle als zentrale gesellschaftliche Krankheitsmetapher mittlerweile, das heißt, seit etwa Mitte der 1990er Jahre, durch das Spektrum dementieller Erkrankungen abgelöst wurde. Dabei ist die Logik von Selbstverschuldung und Unschuld wie bei Aids keineswegs ein Paradoxon, wie Sontag zu bedenken gibt: „Daß Aids die Strafe für abweichendes Verhalten ist und daß es die Unschuldigen bedroht – diese beiden Vorstellungen stehen kaum in Widerspruch zueinander. Hierin liegt die ungeheure Potenz und Wirksamkeit der Pestmetapher: Sie erlaubt, eine Krankheit als etwas zu betrachten, das sich anfällige 'Andere' zuziehen, und gleichzeitig als (potentielle) Krankheit eines jeden.“⁵⁶² Der Aspekt der Schuldigkeit des Betroffenen, der durch sein Leiden eigenes Versagen sühnt und gleichzeitig unfreiwillig der Öffentlichkeit offenbart – die Krankheit als Kainsmal des selbstverschuldeten Unrechts gewissermaßen, als Visualisierung objektiv geglaubter Verfehlungen gegen Gott, Mensch und Natur – findet seinen Niederschlag in mannigfaltigen Zusammenhängen.

Die Metaphorik von Demenz und Alzheimer als Mittel der Zuweisung von Schuld lässt sich etwa am Beispiel der seit Mitte der 2000er Jahre einsetzenden medialen Debatte um den an Alzheimer erkrankten Schriftsteller und Literaturhistoriker Walter Jens vortrefflich veranschaulichen. Diskursives Ereignis war in diesem Zusammenhang ein Artikel in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* vom 4. Februar 2008, in dem Tilman Jens, der Sohn des bekannten Schriftstellers, die Krankheit seines Vaters metaphorisch-moralisierend thematisiert und deutet.⁵⁶³ Jens vertritt die Auffassung, die Scham seines Vaters über dessen aufgedeckte NSDAP-Mitgliedschaft sei letztlich Ursache für den Ausbruch seiner Alzheimer-Erkrankung gewesen. Tilman Jens spricht von Demenz als einem typischen Krankheitsbild einer ganzen Generation von Schuldigen, deren Erinnerung angesichts ihrer Mitverantwortung für Verbrechen an der Menschlichkeit zunehmend verblasse. Die Krankheit wird von Tilman Jens folglich als eine 'Flucht ins Vergessen' gedeutet. Demenz ist für den Journalisten eine Schweige-Metapher, ein Verdrängungs-Mechanismus, vielleicht gar so etwas wie die 'deutsche Krankheit' schlechthin – die Krankheit einer Generation von Tätern gewissermaßen: „Es ist in keinem medizinischen Lehrbuch verzeichnet und scheint doch die Krankheit einer ganzen Generation, jenes Altersleiden, das in letzter Zeit auch Künstler und Schriftsteller erfasst. Manchmal genügt eine einzige vergilbte Karteikarte, um die Symptome, nach Jahrzehnten der Unauffälligkeit, zum Ausbruch zu bringen. Gestandenen Männern versagt das Gedächtnis. Virtuosen des Wortes beginnen zu stammeln. Erfolgsverwöhnte Vorbilder, moralische Instanzen dieser Republik, verdiente Ruheständler im neunten Jahrzehnt erstarren in Panik – vor einem

⁵⁶¹ Sontag 2005b: 125.

⁵⁶² Sontag 2005b: 125.

⁵⁶³ Jens 2008. Mit diesem Artikel in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* wurde eine lebhafte Debatte ausgelöst. Tilman Jens legte daraufhin seine Gedanken zur Alzheimer-Erkrankung seines Vaters 2009 in einem Buch nieder. Vgl. Jens 2009. Im gleichen Jahr publiziert Tilman Jens im Rahmen einer Serie in der *BILD-Zeitung* mit dem Titel: „Das lange Sterben des Walter Jens“. Ein Jahr später folgte eine Rechtfertigungsschrift zum Vorwurf den eigenen Vater bloßgestellt zu haben. Vgl. Jens 2010. Der Hinweis, dass Tilman Jens sich der von Susan Sontag beschriebenen Krankheitsmetaphorik bedient, findet sich indes in wenigen Zeitungsartikeln. Vgl. dazu Kämmerlings 2009; Radisch 2009.

Laut Tilman Jens ist die Alzheimer-Erkrankung seines Vaters Ausdruck persönlicher Schuld. Die Krankheit stellt sich bei ihm gleichermaßen als ein Eingeständnis sowie eine Flucht dar: *„Erst als er achtzig war, kamen die bitteren Fragen. Ein paar Wochen hat er sich wie ein ertappter Sünder gewunden, hat nach Ausflüchten gesucht, die er, im Vollbesitz seiner Kräfte, anderen gewiss um die Ohren geschlagen hätte.“*⁵⁶⁵ Wesentlich für die Krankheitsmetapher ist auch bei Tilman Jens die Betonung der angeblichen Selbstverschuldung. Tilman Jens zufolge habe sich sein Vater selbst in die Demenz geflüchtet. Dabei wäre die Krankheit einerseits Zufluchtsort, andererseits freudlose Selbstbestrafung: *„Wer dabei ist, sein Gedächtnis zu zertrümmern, der kennt keine Freude mehr [...]. Er hat nicht geantwortet. Auskunft verweigert! Die fatale Schweige-Krankheit, an der viele Köpfe zerbrachen. Mein Vater weiß heute nicht mehr, wer er ist.“*⁵⁶⁶

Alzheimer ist bei Tilman Jens selbstverursacht. Sie stellt sich bei ihm als Konsequenz des Willens nach Vergessen aus Scham sowie als Ausdruck von Verdrängung und Flucht vor familiärer und gesellschaftlicher Verantwortung dar. Das mit Demenz assoziierte 'große Vergessen' und die damit verbundene Rede von Entpersönlichung wird mit dem vermeintlichen Mangel des Betroffenen an sozialer Kompetenz in Beziehung gesetzt, mit einem Mangel an Aufrichtigkeit gegenüber einer problematischen Vergangenheit, letztlich als Ausdruck von Verantwortungslosigkeit vor dem Hintergrund einer objektiv gedachten 'Wirklichkeit'. Die Krankheit ist dieser Lesart zufolge gleichsam Kainsmal des Versagens. Diese Wahrnehmungsweise von Demenz verweist nicht zuletzt auf die von Sontag beschriebene Krebs-Metaphorik von Verdrängung und Unterdrückung.

Der US-amerikanische Kulturanthropologe Lawrence Cohen hat auf der Grundlage seiner Forschungen zur Alzheimer-Rezeption Ende der 1990er Jahre die Behauptung aufgestellt, dass die populäre Darstellung dieser Krankheit im Gegensatz zu der von Aids keine moralisierende Stigmatisierung der Betroffenen beinhalte: *„Alzheimer's is framed as the disease that happens to good people.“*⁵⁶⁷ Dieser Aussage ist allerdings nur eingeschränkt zuzustimmen. Freilich werden Formen von Demenz und Alzheimer nicht auf der sexualmoralischen Ebene diskutiert, wie dies in den populären Diskursen um Aids in den 1980er Jahren mitunter der Fall gewesen ist. Allerdings ist nicht außer Acht zu lassen, dass, wie im Rahmen dieses Abschnittes dargelegt werden konnte, auch bei Demenz und Alzheimer bisweilen moralisierende Diskurse zur Anwendung kommen.

Im Rahmen der untersuchten Literaturen findet sich neben der (am Beispiel von Jens dargestellten) 'Verdrängungslogik' sowie den Bildern der 'leeren Hülle' und des 'großen Vergessens' allerdings insbesondere eine Metapher von Demenz, die indes ebenfalls mit Schuld und Unzulänglichkeit in Zusammenhang steht. Es ist dies die von Sontag als historische Deutung ausgemachte Krebs-Metapher der Passivität, der Bequemlichkeit und des Nichtstuns: *„[...] unter den frühesten figurativen Verwendungen von Krebs fungiert er als Metapher für 'Untätigkeit' und 'Faulheit'.“*⁵⁶⁸ Die Verwendung dieser Metapher im Zusammenhang von Demenz gründet in den Vorgaben der Aktivierungs- und Leistungsgesellschaft, wie im Folgenden dargelegt wird.

⁵⁶⁴ Jens 2008.

⁵⁶⁵ Jens 2008.

⁵⁶⁶ Jens 2008.

⁵⁶⁷ Cohen 1998: 54.

⁵⁶⁸ Sontag 2005a: 17.

e) 'Eigenverantwortliche Prophylaxe': Disziplin, Aktivierung und Empowerment

Demenz als stigmatisierende Metapher von Schuld und Sühne findet sich im vielseitigen Spektrum der Altersratgeberliteratur insbesondere im Zusammenhang mit dem von Sontag im Kontext von Krebs festgestellten Passivitäts-Vorwurf. In den meisten Fällen richten sich die Ratgebertexte zu Demenz und Alzheimer nicht an die von der Krankheit primär Betroffenen. Dies ist natürlich nicht zuletzt deshalb der Fall, weil sich das Lesen mit zunehmendem Krankheitsverlauf erschwert, bevor es schließlich gänzlich unmöglich wird. Die Demenzzkranken sind folglich die 'Anderen'. Adressat der Ratgeberliteratur sind entweder Pfleger, Angehörige oder 'Noch-Gesunde', deren Risiko an einer Demenz zu erkranken – der oben beschriebenen Diskursdramaturgie folgend – mit zunehmendem Alter wächst und die durch die Lektüre des Ratgebers auf Möglichkeiten der Prophylaxe aufmerksam gemacht werden sollen.

Im Rahmen der Dramaturgie des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' entwirft und propagiert die Ratgeberliteratur Maßnahmen, um der Erkrankung bestmöglich vorzubeugen. Zwar wird in zahlreichen Fällen darauf hingewiesen, dass Demenz und Alzheimer jeden treffen könne, gleichzeitig werden aber vermeintlich probate Gegenmittel angepriesen, die den Ausbruch der Krankheit, wenn nicht gänzlich verhindern, so doch zumindest verzögern sollen. Dabei spielt eigenverantwortliches Handeln eine zentrale Rolle. Im Sinne der oben beschriebenen Krankheitsmetapher finden sich in den Ratgebern normativ wirksame Verhaltensregeln des 'guten und richtigen Lebens', die bei Nichtbeachtung den Ausbruch der Krankheit provozieren. Bei den prophylaktischen Maßnahmen handelt es sich in erster Linie um Lebensentwürfe von Disziplin, Aktivierung und Empowerment, die durch biomedizinisches Expertenwissen legitimiert werden.

Grundsätzlich lassen sich beim diesbezüglichen Empowerment körperliche und geistige Aktivierungsmaßnahmen voneinander unterscheiden, die allerdings beide auf die Optimierung bzw. optimale Konservierung geistiger Leistungsfähigkeit zielen und damit eine Verhinderung bzw. Verzögerung von Demenzen bezwecken wollen. Dabei kommt es im Interdiskurs der Ratgeber häufig zu einer Verschränkung wissenschaftlicher und lebensweltlicher Argumentation. So heißt es etwa in der *Apotheken Umschau* im November 2003: „*Wer rastet, der rostet, so warnt der Volksmund die Faulen und Trägen. Und offenbar hat er Recht. Das lassen die Ergebnisse einer amerikanischen Studie vermuten, in welcher der Einfluss von Freizeitaktivitäten [...] auf die geistige Fitness älterer Menschen untersucht wurde. Die Schlussfolgerung der Forscher: Je häufiger die Personen aktiv sind, desto niedriger ist ihr Risiko an Demenz zu erkranken.*“⁵⁶⁹ Es sind die Faulen und Trägen, die Gefahr laufen dement zu werden. Die Aktiven und Mobilen hingegen könnten der Krankheit im Idealfall entgehen. Folglich propagiert die Aktivierungsliteratur ein 'Laufen gegen Alzheimer'⁵⁷⁰ und ein 'Abspecken gegen Demenz'.⁵⁷¹

Vor allem aber sind es die geistigen Aktivitäten, welche einer Demenz vorbeugen sollen. Dem biomedizinischen Duktus entsprechend kleidet sich die Argumentation oftmals in eine technisch-mechanistische Sprache. Denken wird hier als rein kausal-deterministischer

⁵⁶⁹ AU 11-2003 B(53). Vgl. auch AU 06-2003 B(45); AU 05-2006 B(76); AU 05-2006 B(76).

⁵⁷⁰ SR 04-2006(08-09). Vgl. auch AU 12-2004 A(57).

⁵⁷¹ AU 12-2009 B(54).

Prozess begriffen. So schreibt etwa die *Apotheken Umschau* im Januar 2004: „Aufwärm-Training für die grauen Zellen: Dass geistige Betätigung sogar vor Demenz schützt, legt eine Studie der Columbia-Universität in New York nahe [...]. Körperlich und geistig aktive Studienteilnehmer entwickelten während dieser Zeit ein Drittel weniger Demenzerkrankungen.“⁵⁷² Diese technisch-mechanistische Metaphorik findet sich insbesondere in Anti-Aging-Ratgebern vom 'Descartes-Typus' (vgl. 6.2.1). Die biomedizinische Hintergrundkodierung einer mechanistischen Weltanschauung findet hier ihren sprachlichen Ausdruck, sekundiert durch einen strikten Determinismus, welcher die Wirklichkeit als ausschließliche Konsequenz von Naturgesetzen begreift. So schreibt etwa der Bestsellerautor und 'Fitnesspapst' Ulrich Strunz in seinem Erfolgsratgeber *Forever young*: „Auch im hohen Alter können noch Dendriten wachsen, wenn man sein Gehirn fit hält. Gehirnforscher und Psychologen haben zudem festgestellt: Wer nicht stehen bleibt und sich in sozialen, geistig-intellektuellen Bereichen weiterentwickelt, erkrankt auch seltener an einer Depression und an Alzheimer. Wer also sein Gehirn trainiert, kann auch im Alter von 120 Jahren neue Datenautobahnen legen.“⁵⁷³

Dabei ist die geistige Aktivierung gar nicht früh genug anzusetzen: „Wer seine Kinder zweisprachig erzieht, verzögert bei ihnen den Eintritt einer möglichen Demenz im Alter“, behauptet beispielsweise die *Apotheken Umschau* im April 2007.⁵⁷⁴ Andererseits lohne sich das Denktraining in jedem Alter und zeitige auch in späteren Jahren noch erkennbare Erfolge. So schreibt etwa die Zeitschrift *Lenz* im Januar 2008: „Denken Sie sich einfach fit. Unser Gehirn ist ein Meisterwerk. Ein bisschen Training und es bildet sofort neue Gehirnzellen – Gedächtnis und Denkkraft werden sofort besser, und das in jedem Alter. Probieren Sie es!“⁵⁷⁵

Grundsätzlich entsprechen Verweise auf eine gesunde Ernährungsweise, die Alzheimer und Demenz vorbeugen soll, eben diesem rein biomedizinischen Verständnis der Krankheit im Sinne von 'Input' und 'Output' des Automaten Körper. Im Juli 2006 schreibt beispielsweise die *Apotheken Umschau*: „Wer regelmäßig grünen Tee trinkt, hat ein geringeres Risiko für eine geistige Beeinträchtigung im Alter, zum Beispiel eine Demenz“; „Mittelmeerkost senkt das Alzheimer-Risiko.“⁵⁷⁶ Selbst die in weiten Teilen ihrer Argumentationsführung eher dem Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' zuzuordnende spirituell-religiöse Sektion der Altersratgeberliteratur verfällt hinsichtlich der Demenz-Thematik bisweilen dem allgemeinen Aktivierungsparadigma. So schreibt etwa Anselm Grün in seinem 2007 erstmals erschienenen Altersratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens*: „Keiner hat die Garantie, vor Demenz oder Alzheimer geschützt zu sein. Und dennoch können wir der Krankheit vorbeugen, indem wir uns geistig wach halten.“⁵⁷⁷ Ein Stück Unwägbarkeit bleibt allerdings bei Grün, worin er sich grundlegend von den hier beschriebenen Diskursen eines vorbeugenden Empowerments unterscheidet und Töne der Annahme und des Loslassens anstimmt, die auf eine differenzierte Deutung von Demenz verweisen (vgl. 7.2.2.3).

Nicht selten findet die Rede von der Aktivierung als Mittel der Demenz-Prophylaxe in den Ratgebern auch im Verweis auf eine 'vorbeugende Vergemeinschaftung' ihren Ausdruck:

⁵⁷² AU 01-2004 B(24). Vgl. auch L 06-2004 (112).

⁵⁷³ Strunz 2003: 41.

⁵⁷⁴ AU 04-2007 B(24).

⁵⁷⁵ L 01-2008 (28).

⁵⁷⁶ AU 07-2006 A(62); AU 07-2006 A(06). Vgl. auch AU 12-2008 B(44).

⁵⁷⁷ Grün 2008: 118.

„Wer keinen kennt, wird eher dement“, reimt etwa die *Apotheken Umschau* im Mai 2007.⁵⁷⁸ Hier folgt die aktivierende Demenz-Prophylaxe den Argumentationsmustern, die bereits hinsichtlich der positiven Darstellungsweisen des Alten- bzw. Pflegeheims als einem Schutz- und Gemeinschaftsraum erörtert wurden (vgl. 7.2.1.3 e). Bei der Beschreibung des Pflegeheims als 'Homotopie' tritt allerdings die soziale Komponente im Sinne einer Interessen-, Identitäts- und Leidensgemeinschaft in den Vordergrund. Im Zusammenhang mit den hier verhandelten Demenz-Narrativen wird Gemeinschaft daneben auch hinsichtlich einer angeblichen Vorbeugung von dementiellen Erkrankungen durch die damit verbundene Aktivierung geistiger Regsamkeit als förderlich gezeichnet.⁵⁷⁹

Im Zusammenhang mit dem Paradigma 'Aktivierung wider Demenz' ist die Rezeption der sogenannten 'Nun Study' in der Ratgeberliteratur bemerkenswert: Unter der Leitung des Epidemiologen David Snowdon startet 1986 in den USA eine Longitudinalstudie zu dementiellen Erkrankungen an etwa 650 alten und hochaltrigen katholischen Nonnen des Lehrerinnen-Ordens der 'School Sisters of Notre Dame'. Im Verlauf des Forschungsprojekts wird eine bemerkenswerte Abweichung des pathologischen Gehirnbefunds von der kognitiven Leistungsfähigkeit derselben Personen beobachtet. Probanden, bei denen nach ihrem Ableben in der Sektion multiple Alzheimer-Plaques festgestellt werden konnten, hatten noch bis kurz vor ihrem Tod in den Tests anspruchsvolle Aufgaben lösen können: „*Sister Mary, the gold standard for the Nun Study, was a remarkable woman who had high cognitive test scores before her death at 101 years of age. What is more remarkable is that she maintained this high status despite having abundant neurofibrillary tangles and senile plaques, the classic lesions of Alzheimer's disease.*“⁵⁸⁰ Snowdon deutet die Diskrepanz zwischen Gehirnbefund und anhaltender kognitiver Leistungsfähigkeit mit dem Lebenswandel der Nonnen. Ihm zufolge weist jedes Gehirn im Alter Symptome auf, die für Alzheimer typisch sind. Allerdings müsse die Krankheit nicht zwangsläufig zum Ausbruch kommen. Ausschlaggebend sei vielmehr die Lebensweise des einzelnen Menschen: „*We are finding that traits in early, mid, and late life have strong relationships with the risk of Alzheimer's disease, as well as the mental and cognitive disabilities of old age.*“⁵⁸¹

2001 veröffentlicht Snowdon den Altersratgeber *Aging with Grace*, in dem er praktische Hinweise zur Prophylaxe von Demenzen darlegt.⁵⁸² So seien ausreichend körperliche und geistige Aktivität, ausgewogene Ernährung, ein anregendes soziales Umfeld und das Geborgensein in einer Gemeinschaft, Idee und Aufgabe wichtige Vorbeugungsfaktoren für den Ausbruch der Krankheit. Alter und hohes Alter stellt Snowdon im Sinne des Pro-Aging grundsätzlich positiv dar. Die Akteure der Studie werden individuell, würdevoll und weise gezeichnet, ihr Lebensstil vorbildlich und trotz religiöser Innerlichkeit lebensbejahend und interessiert der Umwelt zugewandt. Im Titel des Ratgebers zeigt sich bereits die affirmative Sicht auf das hohe Alter. Der Begriff 'Grace' bedeutet im Englischen neben 'Anmut' und 'Grazie' auch 'Aufschub' und 'Verlängerung' im Sinne von Gunst und Gnade. Die Gunst eines würdevollen hohen Alters mit anhaltender kognitiver Leistungsfähigkeit ist Snowdon zufolge durch einen sich am klösterlichen Leben orientierenden, von Stetigkeit, Aktivität und Disziplin geprägten Lebenswandel möglich. Selbst biomedizinisch

⁵⁷⁸ AU 05-2007 B(21).

⁵⁷⁹ Vgl. dazu etwa AU 09-2005 B(74); SR 03-2009 (44-49); L 11-2005 (14-19).

⁵⁸⁰ Snowdon 1997: 150.

⁵⁸¹ TNS 2010e.

⁵⁸² Snowdon 2001. Auch in deutscher Sprache erschienen unter dem Titel *Lieber alt und gesund. Dem Alter seinen Schrecken nehmen*. Vgl. Snowdon/Mill 2001.

nachweisbare organische Veränderungen könnten dadurch kompensiert werden. Die anhaltende kognitive Leistungsfähigkeit ist allerdings auch bei Snowdon Unterpfand für ein 'gutes Leben im hohen Alter'. Jenseits davon lauert gleichsam der 'Reiher des Vergessens' und des würdelosen Siechtums.

Medial wird im Zusammenhang mit der 'Nun Study' weniger die bemerkenswerte Diskrepanz zwischen pathologischem Befund und anhaltender kognitiver Leistungsfähigkeit diskutiert, sondern vielmehr die Aussicht auf ein gelingendes Leben auch im hohen Alter, dessen unbedingte Voraussetzung darin besteht, dass es zu keinem Ausbruch einer Demenz kommt. In einer Bücherbesprechung zu Snowdons Altersratgeber heißt es beispielsweise im Internet: *„Und er macht auch den Lesern Mut auf die Erfahrung, dass das Leben selbst im hohen Alter noch erfüllt und lebendig sein kann – wenn man sich seine Gesundheit und die geistige Regsamkeit wenigstens einigermaßen bewahren und sich vor Alterskrankheiten schützen konnte.“*⁵⁸³ Altern ist demnach unvermeidlich – Alterskrankheiten wären es nicht. Die 'Nun Study' wird von der Ratgeberliteratur als wissenschaftliche Legitimationsinstanz prophylaktischer Aktivierungsmaßnahmen installiert. Oftmals stark vereinfacht und reduziert auf simple Handlungsanweisungen werden dabei komplexe Sachverhalte populär und allgemeinverständlich aufbereitet. Eine der 'Nun Study' hinsichtlich des Untersuchungspersonals ähnliches Forschungsprojekt wird seit Mitte der 1990er Jahre am 'Rush University Medical Center' in Chicago ausgerichtet. Auch hier wird in der anschließenden populären Rezeption in erster Linie auf eigenverantwortliche Prophylaxe verwiesen. So heißt es etwa in der *Apotheken Umschau* im Januar 2008: *„Selbstdisziplin gegen Alzheimer: Knapp 1000 katholische Nonnen, Mönche und Priester beteiligten sich seit 1994 an einer Studie des Rush University Medical Center in Chicago (USA). Ergebnis: Je größer die Selbstdisziplin, desto geringer das Alzheimer-Risiko.“*⁵⁸⁴

Das Strukturelement des vorbeugenden Empowerments gründet auf das biomedizinische Postulat einer weitgehenden körperlichen Plastizität, die im Zusammenhang mit Praktiken des Anti-Aging ihre höchste Intensität verzeichnet. Der Körper ist demzufolge form- und machbar, und es unterliegt der Eigenverantwortung und Eigenverpflichtung des Einzelnen ihn zu optimieren oder doch zumindest optimal am Funktionieren zu halten. Optimierung und Konservierung geistiger Leistungsfähigkeit ist dieser Lesart von Alter(n) zufolge möglich – in Anbetracht der oben beschriebenen medial akkumulierten Bedrohungs- und Belastungsszenarie für Gesellschaft und Angehörige stellt sie sich als geradezu verpflichtend dar. Vor diesem Hintergrund erscheint der Demenzkranke als eigenverantwortlich für seine Krankheit. Seine angeblich mangelnde Leistungsbereitschaft und seine sich der Gesellschaft verweigernde Trägheit und Inaktivität wird nicht allein als ausschlaggebend für die Abnahme der persönlichen Lebensqualität betrachtet, sondern zusätzlich auch als ursächlich für die unzumutbare Belastung von Gesellschaft und Angehörigen, die bei ausreichender Aktivität zu verhindern gewesen wäre. Demenz als Metapher steht in diesem Zusammenhang moralisierend für charakterliche Schwächen der Betroffenen, für mangelnde Disziplin und Leistungsbereitschaft, für Inaktivität und Verantwortungslosigkeit, für Trägheit und Faulheit.

Obwohl manchen Formen dementieller Erkrankungen – etwa den durch Durchblutungsstörungen verursachten vaskulären Demenzen – durch Aktivierungsmaßnahmen und Ernährungsumstellungen bis zu einem gewissen Grad

⁵⁸³ SNO 2010e.

⁵⁸⁴ AU 01-2008 A(25).

vorgebeugt werden kann, ist dies keineswegs hinsichtlich des gesamten Krankheitsspektrums möglich. Die Diskussion um die Ursache verschiedener Formen von Demenz ist bis auf den heutigen Tag offen. Dessen ungeachtet und in Anbetracht der medial akkumulierten Bedrohungsszenarien werden Demenzen allerdings zumeist undifferenziert und verallgemeinernd dargestellt. Im Sinne des Credo einer Leistungsgesellschaft, die Eigenverantwortung, Leistungsbereitschaft und Aktivität als ihre Kardinaltugenden versteht, werden Demenzen der beschriebenen Lesart zufolge nicht selten als ein persönliches Versagen begriffen.⁵⁸⁵

f) 'Bellum contra morbum': Militärische Metaphern und pharmakologisch-medizinische Heilserwartungen

Im Zusammenhang von Demenz und Alzheimer treten in den untersuchten Quellen oft militärische Metaphern in Erscheinung. So ist in der *Apotheken Umschau* von einem „Kampf gegen das Vergessen“⁵⁸⁶ bzw. einem „Angriff auf Alzheimer“⁵⁸⁷ die Rede, von „Waffen gegen Alzheimer“,⁵⁸⁸ Demenz wird „enttarnt“⁵⁸⁹ und Alzheimer befindet sich „auf dem Vormarsch“⁵⁹⁰.

Im Hinblick auf die Thematisierung bestimmter Krankheitsbilder weist auch Susan Sontag auf die häufige Verwendung einer Kriegsmetaphorik hin, wobei sie zwischen einem 'groben' und einem 'differenzierten' Typus unterscheidet: „*Das Bild von der Körper- 'Festung' hat eine lange vorwissenschaftliche Geschichte; in ihr ist die Krankheit selbst eine Metapher für die Sterblichkeit des Menschen, für seine Schwäche und Hinfälligkeit.*“⁵⁹¹ Erst die Herausbildung eines modernen medizinischen Weltbildes habe die Voraussetzung einer modernen Kriegsmetaphorik gebildet: „*Das moderne medizinische Denken könnte man dort beginnen lassen, wo diese grobe Kriegsmetaphorik differenziert wird. Dazu bedarf es jedoch sowohl einer neuartigen Untersuchungsmethode [...], als auch einer zutreffenderen Vorstellung davon, daß Krankheiten durch spezifische, identifizierbare und (unter dem Mikroskop) sichtbare Mikroorganismen verursacht werden.*“⁵⁹² Krankheit als militärische Metapher beherrscht nach Auffassung von Sontag die gesundheitliche Aufklärung der Bevölkerung: „*Hier wird die Krankheit regelmäßig als etwas bezeichnet, was 'in die Gesellschaft eindringt', und die Bemühungen um Verringerung der Sterblichkeitsrate bei einer bestimmten Krankheit verstehen sich selbst*

⁵⁸⁵ Gerade am Beispiel des Intellektuellen par excellence, Walter Jens, jenem Professor, Schriftsteller, Rhetoriker und Literaturhistoriker, der bis ins hohe Alter geistig rege bleibt, Bücher verfasst und veröffentlicht; gerade an jenem Turner und Fußballer, der als Sportsmann mit Bällen jongliert – als Übersetzer und Publizist mit Sprache und Sprachen; gerade an ihm wird ersichtlich, dass körperliche und geistige Regsamkeit, Aktivität und Disziplin hinsichtlich einer Prophylaxe von Demenz häufig unwirksam bleibt.

⁵⁸⁶ AU 10-2002 A(56).

⁵⁸⁷ AU 05-2004 A(58).

⁵⁸⁸ AU 06-2003 B(42).

⁵⁸⁹ AU 02-2005 A(06).

⁵⁹⁰ AU 03-2006 B(06). Nicht nur in der untersuchten Altersratgeberliteratur findet sich die Kriegsmetaphorik im Zusammenhang mit Demenz, sondern auch in zahlreichen anderen populären medialen Zusammenhängen, etwa in dem WDR-Dokumentarfilm *Das Rätsel Alzheimer. Der Kampf gegen die Vergesslichkeit* (Thomas Liesen, 2008) oder in dem Spendenaufruf des US-amerikanischen Schauspielers und Sprechers der Alzheimergesellschaft David Hyde Pierce: „*Die Alzheimerkrankheit ist eine Zeitbombe, die in den Köpfen meiner Generation tickt. Wir müssen sie entschärfen, bevor sie detoniert und uns um den Verstand bringt.*“ Pierce zit. n. Whitehouse/George 2009: 125.

⁵⁹¹ Sontag 2005b: 81. Eine erste Welle der Popularität der Kriegsmetaphorik findet sich Sontag zufolge zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Rahmen von Aufklärungskampagnen gegen Syphilis und Tuberkulose.

⁵⁹² Sontag 2005b: 82.

als 'Kampf', als 'Ringern', als 'Krieg'.⁵⁹³

Verbunden mit der Kriegsmetaphorik von Demenz sind im Gegensatz zum oben dargelegten Strukturelement der 'Eigenverantwortlichen Prophylaxe', welche die Eigenverantwortung des Einzelnen betont (vgl. 7.2.2.2 e), oft gesellschaftliche und medizinische Verantwortungs- bzw. Zuständigkeitsszenarien. Militante Metaphern von Demenz werden in den untersuchten Literaturen in erster Linie im Zusammenhang von möglichen aussichtsreichen Behandlungsformen verwendet, diese werden in den Texten naturwissenschaftlich hergeleitet und legitimiert. Der 'Kampf gegen das Vergessen' wird folglich von Medizin und Pharma-Industrie geführt. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Oktober 2002: *„Das Risiko an Alzheimer zu erkranken, steigt im Alter drastisch. Forscher arbeiten fieberhaft daran, Gegenmittel zu finden. Manche ihrer Erkenntnisse nützen den Patienten schon heute.“*⁵⁹⁴ Und auch die erhofften 'Waffen gegen Alzheimer' sind naturwissenschaftlicher Art: *„Kann der geistige Verfall jetzt gestoppt werden? Forscher sind zuversichtlich, denn es gibt bereits erste Erfolge.“*⁵⁹⁵ Die militärische Metaphorik von Demenz steht damit in direktem Zusammenhang mit medizinischen und pharmakologischen Heilserwartungen.

Auch der US-amerikanische Neurologe Peter J. Whitehouse weist nachdrücklich auf die Kriegsmetaphorik in der vorherrschenden defizitfokussierenden Darstellung von Demenz hin: *„Unser militarisiertes Verständnis der Alzheimer-Demenz bringt uns dazu, die Gehirnalterung als eine seltsame Krankheit zu sehen, die unseren Geist verwüstet.“*⁵⁹⁶ Whitehouse macht auf die populären sprachlichen Wendungen im Zusammenhang von Demenz und Alzheimer aufmerksam. Folgende Begriffe sind ihm zufolge in der medialen Rezeption dementieller Erkrankungen besonders häufig auszumachen: 'Opfer', 'Kampf', 'Schlacht', 'Krieg', 'Kriegskasse' etc.⁵⁹⁷ Whitehouse betrachtet Alzheimer grundlegend als ein kulturelles Konstrukt. Er bewertet Demenz nicht als pathologische Abweichung, sondern als natürlichen und allgemeingültigen Prozess der Gehirnalterung: *„Wir befinden uns nicht im Krieg mit unserem alternden Gehirn und es ist gefährlich und irreführend zu denken, dass es eine schnelle Lösung um die Ecke gibt. Viel besser ist es, uns von den feindlichen Metaphern des Alzheimer-Mythos zu lösen [...]“*⁵⁹⁸

Dabei verweist der Wissenschaftler auf die umfängliche Bedeutung kultureller Konstrukte im Hinblick auf die vorherrschende Darstellung der gegenwärtig als Demenzen bezeichneten kognitiven Veränderungen: *„Mit unseren Gedanken bringen wir die Welt hervor. Und tatsächlich durchdringen die herrschenden Metaphern des Bezugsrahmens Alzheimerkrankheit die Denkprozesse von Millionen von Menschen und üben einen tiefen Einfluss auf deren Selbstbild im Prozess des Alterns aus. Diejenigen von uns, die das Pech haben, eine Alzheimerdiagnose gestellt zu bekommen, werden damit zu Kranken, während die Übrigen von uns einfach angstvoll darauf warten, womöglich ebenfalls zu erkranken oder unter der Befürchtung leiden, dass Menschen, die uns wichtig sind, das Etikett Alzheimer angehängt bekommen und ansonsten hoffen, dass die Wissenschaft den 'Kampf' irgendwie gewinnen kann.“*⁵⁹⁹

⁵⁹³ Sontag 2005b: 82.

⁵⁹⁴ AU 10-2002 A(56).

⁵⁹⁵ AU 06-2003 B(43).

⁵⁹⁶ Whitehouse/George 2009: 48.

⁵⁹⁷ Vgl. Whitehouse/George 2009: 136ff.

⁵⁹⁸ Whitehouse/George 2009: 49.

⁵⁹⁹ Whitehouse/George 2009: 136.

Nach Auffassung von Whitehouse ist das defizitfokussierende Kriegsvokabular nicht zuletzt auf die Profiteure des Schreckensszenarios Demenz zurückzuführen. Er nennt diesbezüglich bestimmte medizinische Vereinigungen und insbesondere die Pharma-Industrie, die unter der massiven Ausnutzung von öffentlichen und privaten Geldern als wissenschaftlich legitimierte Heilsbringer in Erscheinung treten würden. Whitehouse spricht in diesem Zusammenhang vom 'Alzheimer-Imperium': *„Indem sie die Vorstellung eines Krieges gegen die Alzheimerkrankheit aufrechterhalten, die Metaphorik eines Schlachtfeldes von Gebrechlichkeit und Krankheit aufrufen und sich ihre Organisationen als die vordersten Reihen im Kampf gegen die Alzheimerkrankheit vorstellen, erhalten Organisationen [...] hunderte Millionen Dollar an Unterstützung von privaten Bürgerinnen und Bürgern und Steuerzahlern [...]. Die Kriegsmetaphorik hat eine besondere Macht über die menschliche Psyche. Sie flößt ein Gefühl der Furcht und der Vordringlichkeit ein, das eine sofortige Reaktion erfordert.“*⁶⁰⁰

Ob die augenscheinlich populäre Kriegsmetaphorik in der Mehrzahl der Fälle auf medizinisches und pharmakologisches Kalkül zurückzuführen ist, mag indes in ihrer verschwörungstheoretischen Ausschließlichkeit bezweifelt werden. Deutlich wird allerdings auch bei Whitehouse die häufige Verwendung von militärischen Metaphern im Zusammenhang von Demenz sowie ihre Verknüpfung mit naturwissenschaftlich legitimierten Heilserwartungen. Insgesamt belegt dieser Sachverhalt die vorrangig biomedizinische Hintergrundkodierung der diesbezüglichen Diskursfragmente. In den untersuchten Ratgeberliteraturen wird sehr oft auf biomedizinisches Expertenwissen im Sinne eines Heilsversprechens verwiesen. So heißt es etwa in der *Apotheken Umschau* im Juni 2003: *„Der Heidelberger Molekularbiologe Prof. Dr. Konrad Beyreuther ergänzt: 'Nach 20 Jahren Grundlagenforschung treten wir jetzt endlich in das Zeitalter der wirklichen Alzheimer-Therapie ein.' Darauf setzen die Forscher.“*⁶⁰¹

Verbunden mit der Kriegsmetaphorik von Krankheiten ist neben der offensichtlichen Verschaltung mit pharmakologischen und medizinischen Heilserwartungen allerdings auch eine deutliche Stigmatisierung der Betroffenen. Die Kriegsmetaphorik von Demenz steht in der Struktur des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' daher in direktem Zusammenhang mit dem oben erörterten Strukturelement 'Schuld und Sühne' (vgl. 7.2.2.2 d). Auf den Aspekt der Stigmatisierung verweist auch Susan Sontag: *„Aber der 'Krieg' gegen eine Krankheit ist nicht bloß der Aufruf zu noch mehr Engagement der Bevölkerung und der Forderung nach noch mehr Mitteln für die Forschung. Diese Metapher sorgt auch dafür, daß eine besonders gefürchtete Krankheit als etwas ebenso 'Fremdes' und 'Anderes' gesehen wird wie der Feind in einem modernen Krieg; dann aber ist der Schritt von der Dämonisierung der Krankheit zur Schuldzuweisung an den Patienten zwangsläufig, gleichgültig, ob der Patient als Opfer gedacht wird oder nicht.“*⁶⁰²

Sontag zufolge würden Kriegsmetaphern die Stigmatisierung bestimmter Krankheiten bewirken, *„[...] damit aber die Stigmatisierung der an ihnen erkrankten.“*⁶⁰³ Die Auswirkung der Kriegsmetaphorik auf das Verständnis von Krankheit sei keineswegs unerheblich. Sie betreibe Panikmache und Dramatisierung und trage nachhaltig zur Stigmatisierung der Erkrankten bei, weshalb Sontag auch ausdrücklich vor ihr warnt: *„Von dieser Metapher,*

⁶⁰⁰ Whitehouse/George 2009: 137.

⁶⁰¹ AU 06-2003 B(44).

⁶⁰² Sontag 2005b: 84.

⁶⁰³ Sontag 2005b: 84.

der militärischen, würde ich, Lukrez paraphrasierend, sagen: 'Erstattet sie den Kriegstreibern zurück.' [...] Nein, es ist kein wünschenswertes Ziel, daß die Medizin 'total' sei, ebensowenig wie der Krieg. Unsere Leiber erleben keine Invasion. Der Körper ist kein Schlachtfeld. Die Kranken sind weder unvermeidbare Opfer noch Feind.⁶⁰⁴

7.2.2.3 'Ameles-Narrativ': Sinnfenster, Kreativität und Gegenwartsnähe

„er ist nicht mehr er selber,
sagen manchmal die leute,
die ihn früher gekannt haben.
das möchte ich nicht behaupten.
wer weiss, ob nicht im gegenteil
ein mensch überhaupt
erst zu sich kommt,
wenn er sich entfällt?“⁶⁰⁵

„Wer Paradiese erreichen will,
muß vorher das Gedächtnis verbannen.“⁶⁰⁶

Sind die medialen Schreckensszenarien, die sich in der Mehrzahl der untersuchten Quellen entfalten, grundsätzlich an der Bekämpfung und Verhütung der Krankheit orientiert, richten sich differenzierte und gewinnorientierte Narrative zu Demenzen im Wesentlichen an dem Maßstab eines wertigen und gelingenden Lebens angesichts und trotz der Erkrankung aus. Ein gutes Leben mit Demenz wird nicht ausgeschlossen, sondern als denkbar und möglich erachtet. Hier wirken weniger naturwissenschaftliche Diskurse der Biomedizin (vgl. 6.3.1.1), sondern vielmehr Diskurse der Lebenswelt (vgl. 6.3.2), der Pflege- und Betreuung, der Philosophie, der Religionen (vgl. 6.3.1.2) und der Psychologie. Grundlegend ist die Betonung verbliebener und/oder durch die Krankheit neu erworbener Kompetenzen, Erfüllungsgestalten und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung. Der Verweis auf verbliebene Fähigkeiten findet sich in den untersuchten Ratgebertexten relativ häufig. So schreibt etwa die *Apotheken Umschau* im Herbst 2006: „Wenn es ihnen gelingt, nicht immer die Defizite in den Mittelpunkt zu stellen, sondern das zu betonen, was der Kranke noch kann [...], dann ist viel gewonnen.“⁶⁰⁷ Hier finden sich Entsprechungen zu psychologisch-pflegewissenschaftlichen Kompetenzmodellen hinsichtlich dementieller Erkrankungen.⁶⁰⁸

Aus den Reihen der Wissenschaft, namentlich der Psychologie, wurde in den vergangenen Jahren verstärkt der Versuch unternommen, dementielle Erkrankungen unter der Perspektive eines guten Lebens trotz kognitiver Einschränkungen zu betrachten. Zentral ist auch hier die Betonung von Selbst und Identität, allerdings geschieht dies in einer sehr viel umfassenderen Weise als bei den oben beschriebenen Diskursen von

⁶⁰⁴ Sontag 2005b: 149.

⁶⁰⁵ *Vergessen*. Eleonora Frey 2009: 86.

⁶⁰⁶ *Der Spielverderber*. Siegfried Lenz 1970: 65.

⁶⁰⁷ AU 09-2006 A(16).

⁶⁰⁸ Vgl. etwa Becker/Kaspar/Lindenthal 2010; Berendonk/Staneck 2010; Kruse 2010. In diesem Zusammenhang bedeutsam ist auch das 'Heidelberger Instrument zur Erfassung der Lebensqualität dementkranker Menschen' (H.I.L.DE). Vgl. dazu Becker/Kaspar/Kruse 2010; Schwerdt 2010.

Demenz als einem Schreckensszenario von Selbstverlust und Dehumanisation. Bewahrung des Selbst, Aufrechterhaltung von Identitätskonzepten sowie Formen der Selbstverwirklichung wären auch angesichts zweifelsohne vorhandener kognitiver Einschränkungen möglich.⁶⁰⁹ Das Heidelberger Forschungsprojekt 'DEMIAN' hat vor wenigen Jahren nach positivem Erleben bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz gefragt und ist fündig geworden: Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass auch in Anbetracht einer fortgeschrittenen Demenz ein positives Alltagserleben grundsätzlich möglich sei.⁶¹⁰

Hinsichtlich der Ratgeberliteratur muss indes darauf hingewiesen werden, dass differenzierte und gewinnorientierte Diskurse, die über eine gemäßigte Relativierung der Schreckensszenarien hinaus gehen und eine grundlegend andere als die verbreitete defizitorientierte Sicht auf Demenzen favorisieren, in den untersuchten Quellen nur äußerst peripher in Erscheinung treten. Es überwiegen Szenarien des Schreckens und des Defizits.

Die differenzierte und gewinnorientierte Perspektive auf Demenz wird im Folgenden in Anlehnung an den griechischen Mythos als 'Ameles-Narrativ' bezeichnet. In Spiegelung zum oben erörterten defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativ' verweist der Begriff auf eine Textstelle in Platons *Politeia*: Im 'Mythos von Er' wird berichtet, dass die Seelen der Verstorbenen in der Ebene von Lethe eintreffen, durch die der Fluss Ameles ('Sorgenfrei') fließt: *„Und als er nach dem Vorgange der übrigen durch diesen hindurchgegangen wäre, seien sie sämtlich durch furchtbare Hitze und Stickluft hindurch auf das Feld der Vergessenheit gekommen. Da sei nun nichts von Bäumen und allem dem gewesen, was die Erde trägt. Hier hätten sie nun nach schon angebrochenem Abend an dem Fluss 'Sorgenlos' gelagert, dessen Wasser kein Gefäß zu halten vermöge. Notwendig mußten nun freilich alle ein gewisses Maß von diesem Wasser trinken, die aber, denen die Vernunft nicht als Helferin zur Seite stehe, tranken über jenes Maß, und wer so tränke, der vergesse alles.“*⁶¹¹

Der Fluss 'Sorgenfrei' wird aufgrund der positiven Konnotation seines Namens im Folgenden als eine Metapher für den in den differenzierten und gewinnorientierten Darstellungsformen von Demenz zentral thematisierten Aspekt des Loslassens, der Annahme und der positiven Umdeutung der Symptomatik verwendet. Morphologisch zeichnet sich das differenzierte und gewinnorientierte 'Ameles-Narrativ' durch vier häufig auszumachende Thematisierungen von Demenz aus. Die vier Strukturelemente treten in den Texten einzeln oder gemeinsam in Erscheinung, bisweilen kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen und Verflechtungen:

- Leben mit Demenz: Annahme des Unabdingbaren – Gehirnalterung statt Krankheit. Differenzierte und gewinnorientierte Perspektiven auf kognitive Beeinträchtigungen im Allgemeinen und dementielle Erkrankungen im Besonderen gehen grundsätzlich davon aus, dass ein gutes Leben trotz der zweifelsohne vorhandenen Einschränkungen und Probleme möglich und eine Annahme und Akzeptanz des Unabdingbaren ratsam sei. Demenz wird weniger als Krankheit, denn als natürliche Gehirnalterung betrachtet (a).

⁶⁰⁹ Vgl. etwa Bär 2010; Lawrence 2007; Lesser 2006; Radden/Fordyce 2006.

⁶¹⁰ 'DEmenzranke Menschen in Individuell bedeutsamen Alltagssituationen'. Zu 'DEMIAN' vgl. DEM 2012e sowie Böggemann/Kaspar/Bär/Berendonk/Kruse/Re 2008.

⁶¹¹ Platon 2012a: 621. Zur positiven Bedeutung des Flussnamens bei Platon vgl. auch Cürsgen 2002: 59.

- 'Aufruf zur Zuwendung': Bereicherndes Näheverhältnis der Betreuung. Fundamental für eine differenzierte oder gar positive Bewertung dementieller Erkrankungen sind darüber hinaus Erzählungen von Verantwortung, Empathie und Altruismus gegenüber den Betroffenen. Obwohl derartige Darstellungen häufig ebenfalls gekoppelt sind an die im Zusammenhang mit dem oben erörterten defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' dargelegten Strukturelemente 'Persönlichkeitsverlust' (vgl. 7.2.2.2 b) und 'Entmenschlichung' (vgl. 7.2.2.2 c), eröffnen sich hier wesentliche und richtungsweisende Sinnfenster im Umgang mit Demenzen, die auch für das 'Ameles-Narrativ' relevant sind (b).
- 'Funken des Lichts': Bewahrung der Persönlichkeit. Ganz im Gegensatz zum defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativ' verweist das differenzierte und gewinnorientierte 'Ameles-Narrativ' der untersuchten Literaturen allerdings darauf, dass auch im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz die Persönlichkeit der Betroffenen erhalten bliebe. Insbesondere handelt sich dabei, doch nicht ausschließlich, um religiös inspirierte Literaturen, die, in Abkehr vom gegenwärtig gesellschaftlich vorherrschenden kognizentrischen Diskurs, alternative Definitionen von menschlichem Wesen und menschlicher Bestimmung anbieten (c).
- 'Zugewinn im Defizit': Kompensation des Kognitiven. Als besonderer Gewinn und Vorteil wird Demenz indes nur in einer sehr kleinen Anzahl der untersuchten Ratgebertexte beschrieben. Mit dem Verweis auf eine sich aus dem Vergessen ergebende Unmittelbarkeit des Erlebens, welche die Gegenwart und den Augenblick für den von einer Demenz Betroffenen klarer in Erscheinung treten lasse als für den vermeintlich Gesunden, wird dem Gedächtnisverlust dort eine positive Bedeutung beigemessen. Dies gilt einerseits für bestimmte künstlerisch-kreative Bereiche der Imagination und Inspiration, andererseits für den religiösen Bereich des Numinosen (d).

In der Dramaturgie des 'Ameles-Narrativs' erweisen sich diese vier Strukturelemente als besonders bedeutsam. Sie sollen im Folgenden näher beschrieben und hinsichtlich ihrer kulturellen Kontextualisierung ausgewertet werden. Die hier vollzogene Reihenfolge entspricht allerdings nicht der thematischen Chronologie in allen gesichteten Quellen: Einmal überwiegt der eine, einmal der andere Aspekt; mitunter werden alle, bisweilen nur eine Auswahl der Strukturelemente bespielt. Grundlegend für das 'Ameles-Narrativ' ist indes die Aufforderung zu einem Leben mit Demenz, statt einer Bekämpfung von Demenz.

a) 'Leben mit Demenz': Annahme des Unabdingbaren – Gehirnalterung statt Krankheit

Ratgeberliteraturen definieren sich unter anderem durch konkrete Handlungsanweisungen im besonderen Hinblick auf aktuelle Verunsicherungslagen (vgl. 3.1.1). Dementsprechend ist die Bemeisterung eines Lebens mit Demenz ein typisches Ratgeberthema, wobei allerdings, wie oben dargelegt (vgl. 7.2.2), allgemein gehaltene Altersratgeberliteraturen, insbesondere aus dem Quellenspektrum der Monographien, nur äußerst peripher auf dementielle Erkrankungen Bezug nehmen und noch seltener konkrete Handlungsanweisungen im Umgang mit Demenzen anbieten. Allerdings wird der Umgang mit Demenzen im Bereich der untersuchten Periodika und Spezifika zunehmend

thematisiert. Grundsätzlich ist ein Anstieg der medialen Auseinandersetzung mit dementiellen Erkrankungen zu verzeichnen, die sich nicht allein auf die populäre Darstellung defizitfokussierender Schreckensszenarien beschränkt, sondern daneben, wenn auch in weit geringerem Umfang, Sinnfenster eines Lebens mit Demenz eröffnet. Handlungsanweisungen zur Bemeisterung eines Lebens mit Demenz richten sich in erster Linie an (pflegende) Angehörige von Betroffenen, denen Information und Beratung für den Alltag offeriert wird.⁶¹² Daneben existieren Texte, die sich dementiellen Erkrankungen aus der Perspektive einer möglichen Selbstbetroffenheit nähern.⁶¹³

Wesentlich für eine differenzierte Perspektive auf Demenz und Alzheimer ist die Erzählung von der Annahme des Unabdingbaren in der Gestalt der Krankheit. Im Narrativ der Annahme zeigt sich das 'Disengagement-Theorem' eines akzeptierenden Loslassens. Der Verweis auf die gegenwärtige Aussichtslosigkeit einer Heilung ist dabei grundlegend, was den Diskursen einer Vorbeugung durch Aktivierung deutlich widerspricht. Brigitte Andersson etwa schreibt in ihrem bereits erwähnten Demenzratgeber (vgl. 7.2.2.2 c): „Wenn man Alzheimer hat, ist das so, als ob im Kopf etwas zusammenklebt. Das ist etwas, woran ich nichts ändern kann. Ich kann mich buchstäblich auf den Kopf stellen, ich kann Gymnastik machen oder mich gesund ernähren – es hilft alles nichts. Ich weiß noch nicht einmal, wie es da drinnen wirklich aussieht. Oder aussehen sollte. Ich bin hilflos.“⁶¹⁴

Der sich in militärische Metaphern kleidende Diskurs einer eigenverantwortlichen Vorbeugung bzw. Bekämpfung wird oft mit dem Hinweis auf die anhaltende Zunahme von Demenzfällen, wenn nicht als aussichtslos so doch als der unvermeidlichen Akzeptanz und Annahme nachgeordnet gezeichnet. So schreibt etwa Peter Gross in seinem 2008 erschienenen Altersratgeber *Glücksfall Alter*: „Krankheiten werden in der modernen Medizin meist als Feinde betrachtet, die es mit allen Mitteln zu bekämpfen gilt. Diese Einstellung herrscht auch gegenüber sogenannten Alterskrankheiten, insbesondere gegenüber Demenz und Alzheimer.“⁶¹⁵ Die ausschließliche Konzentration auf die Krankheitsbekämpfung verhindere indes den erforderlichen Prozess einer Auseinandersetzung und Annahme des Unvermeidlichen: „Gleichwohl ist die allgemeine Einschätzung der Alzheimer-Erkrankung ein Musterbeispiel des medizinischen Kampfgeistes, der Akzeptanz und Sinnarbeit mit Kapitulation gleichsetzt.“⁶¹⁶

Eine ähnliche Auffassung vertritt Peter J. Whitehouse. Auf den Professor für Neurologie, Kognitionswissenschaften und Psychiatrie an der US-amerikanischen 'Case Western Reserve University' wurde bereits im Zusammenhang der Ausführungen zum 'Leth-Narrativ' hingewiesen (vgl. 7.2.2.2 f). Auch Whitehouse bemerkt und kritisiert in seinem populärwissenschaftlichen und viel beachteten Demenzratgeber *Mythos Alzheimer. Was Sie schon immer über Alzheimer wissen wollten, Ihnen aber nicht gesagt wurde* aus dem Jahr 2009 die gegenwärtig vorherrschende militaristische und defizitfokussierende Perspektive auf dementielle Erkrankungen und sieht in ihr ein maßgebliches Hindernis für die seiner Ansicht nach unvermeidliche Annahme und Akzeptanz. Gemeinsam mit seinem

⁶¹² Hierzu zählen insbesondere Artikel bzw. Meldungen zu Demenzen in den untersuchten Periodika des zentralen Quellenkorpus' (I.1.2), vor allem in der *Apotheken Umschau* und im *Senioren Ratgeber* sowie die Mehrzahl der untersuchten Demenz-Spezifika der Altersratgeberliteratur (I.2.1). Vgl. etwa Flemming 2006; Heinrich 2003; Hoffmann/Günther/Kranz 2011; Hummel 2010; Kieslich 2008; Schaade/Kubny-Lüke 2009; Tönnies 2009; Zander-Schneider 2006.

⁶¹³ Vgl. etwa Alpert 2001: 52-56; Gross/Fagetti 2008: 24-34; Stechl/Steinhagen-Thiessen/Knüvener 2009.

⁶¹⁴ Andersson 2007: 96f.

⁶¹⁵ Gross/Fagetti 2008: 34.

⁶¹⁶ Gross/Fagetti 2008: 32.

Kollegen Daniel George dekonstruiert Whitehouse in seinem Demenzratgeber das biomedizinisch legitimierte Krankheitsbild und ersetzt es durch ein seiner Auffassung nach alltagstauglicheres Bild der Symptomatik. Die populäre defizitorientierte Perspektive wird von ihm durch eine positive, affirmative Betrachtungsweise ausgetauscht.

Nach Auffassung der beiden Autoren habe die Verbindung von politischer Einflussnahme, wirtschaftlichen Interessen der Pharma-Industrie sowie das allgemeine gesamtgesellschaftlich akkumulierte AngstszENARIO zum 'Mythos Alzheimer' geführt. In Anbetracht der Heilserwartung an die Pharma-Industrie, bald ein Heilverfahren gegen die Demenz-Symptomatik vorzulegen, wären gesellschaftliche Lösungsansätze und Umdeutungen bisher weitgehend unbeachtet geblieben. Whitehouse und George verweisen auf die kulturelle Konstruktion von Alzheimer sowie die damit verbundene Möglichkeit einer Umdeutung: *„Die Erzählung der Alzheimer-Demenz kann in einen neuen Bezugsrahmen gestellt werden [...]. Die Macht des Mythos Alzheimer wird schwächer und schwächer werden, wenn jeder von uns damit beginnt, die Sprache zu verändern, in der er oder sie über die Gehirnalterung spricht. Wir müssen in einer ausgewogeneren Weise denken und handeln und weniger in Begriffen von Hinterhalt, Kriegsführung, Gewinnen und Verlieren, von Krankheit und Zerstörung der Persönlichkeit und einem Wettlauf der Bio-Waffen. Menschen befinden sich nicht in einem Krieg mit ihrem alternden Gehirn.“*⁶¹⁷

Whitehouse und George konkretisieren anhand von sechs Antithesen zum populären defizitfokussierenden Demenz-Narrativ die ihnen zufolge notwendige kulturelle Umdeutung der mit Alzheimer in Zusammenhang gebrachten Symptomatik. Alzheimer wird von ihnen nicht als Krankheit dargestellt, sondern als unausweichlicher Prozess der Gehirnalterung: *„Die neue Geschichte der Gehirnalterung schreiben [...]“*, das ist die wesentliche Motivation der beiden Autoren.⁶¹⁸ Dazu gehöre auch, *„[...] die Grenzen der Wissenschaft [...]“* zu akzeptieren.⁶¹⁹ Die sechs Antithesen kreisen folglich um den zentralen Begriff der 'Annahme des Unabdingbaren'. In bewusster Abgrenzung zum defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativ' werden populäre Schreckensszenarien positiv umgedeutet. So handele es sich bei der Alzheimer-Symptomatik keinesfalls um eine Krankheit, sondern (1.) um einen natürlichen Prozess der Gehirnalterung, der (2.) keine Verwüstung des Gehirns verursache, sondern alters-assozierte kognitive Probleme. Demzufolge würde (3.) dieser Prozess auch keineswegs Selbstverlust bedeuten, sondern vielmehr eine Transformation des Selbst. Die Bekämpfung sollte demnach (4.) einer Akzeptanz weichen und die Betroffenen dürften (5.) nicht länger mit dem Stigma des Krankheitsbegriffs Alzheimer versehen werden. Die Darstellung von Alzheimer als einem langsamen Sterben müsse (6.) einem Altersbild weichen, das die trotz kognitiver Leistungseinbußen zweifelsohne vorhandenen Beiträge alternder Menschen in unserer Gesellschaft anerkennt und würdigt.⁶²⁰

Die Autoren betrachten kognitive Beeinträchtigungen als eine unvermeidliche Begleiterscheinung des hohen Alters, keineswegs als eine Krankheit. Eine Geisteshaltung von Akzeptanz und Annahme würde ihnen zufolge ein gutes und erfülltes Leben ungeachtet der zweifelsohne vorhandenen Einschränkungen ermöglichen: *„Wir befinden uns nicht im Krieg mit unserem alternden Gehirn und es ist gefährlich und irreführend zu denken, dass es eine schnelle Lösung um die Ecke gibt. Viel besser ist, uns von den*

⁶¹⁷ Whitehouse/George 2009: 63.

⁶¹⁸ Whitehouse/George 2009: 46.

⁶¹⁹ Whitehouse/George 2009: 71f.

⁶²⁰ Whitehouse/George 2009: 47-51.

*feindlichen Metaphern des Alzheimer-Mythos zu lösen und damit zu beginnen, unsere Sterblichkeit zu akzeptieren und anzunehmen, so gut wir können. Dies zu tun kann die Zeit, die wir mit von uns geliebten Menschen verbringen, bereichern und uns dazu befähigen, ein pulsierenderes und erfüllteres Leben zu erreichen.*⁶²¹ Auch die Journalistin Cornelia Stolze vertritt in ihrem Sachbuch *Vergiss Alzheimer!* die Auffassung, dass es sich bei der Alzheimer-Symptomatik um keine Krankheit handelt, sondern um ein durch Medizinwissenschaft und Pharmaindustrie geschaffenes Konstrukt, mit dem sich Ängste erzeugen lassen, die ihrerseits Forschungsmittel rechtfertigen, Karrieren beschleunigen und große Märkte für Medikamente erzeugen. Alles zu dem Preis, dass eigentlich gesunde Menschen pathologisiert würden. Ärztliche Diagnostik würde damit zu einem lukrativen Geschäftsmodell verkommen.⁶²²

Die Entpathologisierung und Akzeptanz der Alzheimer-Symptomatik zielt bei Whitehouse/George und Stolze in letzter Konsequenz auf die Annahme menschlicher Sterblichkeit. Es sind insbesondere die Veröffentlichungen aus dem Spektrum der spirituell-religiös inspirierten 'Caducity-Ratgeber' des Pro-Aging, die zu einer Akzeptanz von Tod und Sterben auffordern. Heilserwartungen sind in diesen Kontexten weniger auf das Diesseits als auf ein Jenseits gerichtet (vgl. 7.3.3 b). Krankheiten, physische Leiden und Entsagungen werden in den entsprechenden Literaturen oft als Wege und Tore zum Numinosen und/oder zu bestimmten damit verbundenen Seinszuständen betrachtet. Leiden werden als ein Weg zu Gott und/oder zu menschlicher Vollendung verstanden. Religiöse Ratgeber fordern ihrer Hintergrundkodierung entsprechend deshalb grundsätzlich zu einem Loslassen auf – auch im Hinblick auf Demenz.

Richard Alpert etwa weist in seinem vom Hinduismus inspirierten Altersratgeber *Die Reise geht weiter* auf die Bedeutung des Loslassens für ein erfolgreiches Altern hin. Auch Alpert betrachtet den kognitiven Leistungsverfall als eine natürliche Folge des Alterungsprozesses. Ihm zufolge sei durch Akzeptanz und Annahme ein gutes Leben auch angesichts von Senilität und Demenz möglich und wünschenswert. Alpert schildert in diesem Zusammenhang die Begegnung mit einer 86-jährigen senilen Tante: *„Es schien ziemlich egal zu sein, dass sie sich nicht an mich erinnerte; es schien ihr keine Sorgen zu bereiten. Wir waren einfach zwei Wesen, die sich auf der Ebene der Seele begegneten, und nachdem ich mein Bedürfnis aufgegeben hatte, mich mit ihr auf der Ebene des Ego zu unterhalten, genossen wir beide ausgiebig meine Besuche.*“⁶²³ Alpert vermittelt eine positive Sicht und zeichnet das Loslassen als einen Akt der Erlösung. Das mit einer Demenz verbundene Vergessen wird von ihm keineswegs als Verlust, sondern als Befreiung begriffen.

Um seiner gewinnorientierten Auffassung Ausdruck zu verleihen, verweist der Autor auf einen preisgekrönten Dokumentarfilm zum Thema Demenz:⁶²⁴ Eine an Alzheimer erkrankte Frau erkennt ihre eigene Tochter nicht mehr, kann ihren Alltag nicht mehr bewältigen und lebt deshalb fortan in einem Pflegeheim, was sich zuerst als äußerst problematisch erweist, da die Frau sich nicht an ihre neue Lebenssituation gewöhnen kann. Der betreuende Arzt bittet die Tochter daher um das Entfernen aller erinnerungsträchtigen Besitztümer aus dem Zimmer ihrer Mutter. Diese fühlt sich

⁶²¹ Whitehouse/George 2009: 49.

⁶²² Vgl. Stolze 2011. Zur ökonomisch begründeten Pathologisierung des vormaligen Normalen/Natürlichen durch Medizin und Pharmaindustrie vgl. auch Horwitz/Wakefield 2012; Moynihan/Cassels 2006.

⁶²³ Alpert 2001: 53.

⁶²⁴ *Complaints of a Dutiful Daughter*. Vgl. Hoffmann 1994.

daraufhin zunehmend befreit und kann sich nun endlich ganz ihrem Vergessen hingeben: *„Die Tochter erkennt plötzlich, wie glücklich ihre Mutter jetzt ist, da es niemanden mehr gibt, der sie an Vergessenes erinnert. Die Tochter sieht, dass ihre liebevolle Anhaftung an der vertrauten Mutter deren Leid nur verstärkt hat [...]. In der Schlussszene sieht man, wie die Mutter den Korridor entlanggeht [...] und dabei ausruft: ‚Ich bin frei - ich bin frei!‘“*⁶²⁵ Das Festhalten ist Alpert zufolge ursächlich für die Erfahrung von Leid. In Entsprechung zu dem buddhistischen Prinzip des 'dukkha'⁶²⁶ ist die Bewusstwerdung des Kausalnexus von Leid und Begehren für ihn der erste Schritt zur Befreiung und Erlösung: *„Diese Neigung des mentalen Klammerns verursacht Sorge, Leid und Furcht, aber sobald wir unsere Anhaftung identifizieren [...] können wir unabhängig von dem jeweiligen Gegenstand der Angst die ersten Schritte zur Befreiung unternehmen.“*⁶²⁷

Auch Peter Gross beruft sich in seinem Altersratgeber teilweise auf religionsphilosophische Hintergründe, namentlich auf den chinesischen Daoismus, wenn er zu einer Annahme des Alterns im Allgemeinen und des damit verbundenen kognitiven Leistungsverfall im Besonderen rät: *„Wer sich nicht im 'Wu Wei', im Loslassen, übt, sondern sich heftig an alles klammert, was ihm bislang etwas bedeutete, wird schwer altern. Wer loslässt, schafft Platz für Neues.“*⁶²⁸ Dazu gehört nach Auffassung von Gross nicht zuletzt auch das 'Sich-Einlassen' auf Krankheiten: *„Der geordnete Rückzug erfordert auch, dass man sich auf Krankheiten einlässt.“*⁶²⁹ Statt den geistigen Verfall zu bekämpfen, müsse man ihn als Chance begreifen: *„Die gewonnene Zeit dient der Sinnggebung und Verbesserung der noch verbleibenden Lebenszeit inklusive ihrer Krankheiten und Probleme.“*⁶³⁰ Anstatt Defizite zu betonen, sollten Krankheiten daher mit Sinn versehen werden: *„Es mag verwegen sein, die Frage zu stellen, ob man nicht auch diese Krankheiten mit einem Sinn versehen könnte, statt sie nur als Feinde zu sehen und mit allen Mitteln und sofort zu bekämpfen.“*⁶³¹

Die Aktualität der Thematik nimmt Gross zum Anlass, um vor dem Hintergrund einer möglichen Selbstbetroffenheit rhetorisch danach zu fragen, ob sich nicht auch dementielle Erkrankungen mit einem Sinn versehen ließen: *„Lässt sich nicht auch Alzheimer, diese mit der Verlängerung der Lebenserwartung epidemisch zunehmende, uns vielleicht selbst einmal betreffende Krankheit, mit einem Sinn versehen?“*⁶³² Denn für Gross eröffnet Demenz durchaus Sinnfenster: *„Die Krankheit ist eine Erscheinung, die mit dem massenhaften Älterwerden der Menschen zusammenhängt. Aber sie ist nicht der hohe Preis, den wir dafür zu zahlen haben, wie gerne behauptet wird. Und schon gar kein Skandal. Sondern sie öffnet – so provokativ dies erscheinen mag – Sinnfenster.“*⁶³³ In Anlehnung an den Essay *Das Gehirn meines Vaters* des US-amerikanischen Schriftstellers Jonathan Franzen und das Sachbuch *The Forgetting* des US-

⁶²⁵ Alpert 2001: 54.

⁶²⁶ Sanskrit: 'Leid'. Neben 'anicca' (Unbeständigkeit) und 'anatta' (Nicht-Selbst) dritter Bestandteil der buddhistischen Lehre von den drei Daseinmerkmalen ('tri laksana').

⁶²⁷ Alpert 2001: 56.

⁶²⁸ Gross/Fagetti 2008: 181. 'Wu wei' ist ein zentraler Begriff des philosophischen Daoismus. Er bezeichnet 'Nichthandeln' im Sinne einer gelösten Annahme des 'dao' als umfassendes Wirkprinzip kosmischer Ordnung. Ein Eingreifen in die Gesetzmäßigkeiten der Natur wird als unvorteilhaft betrachtet. Vgl. dazu auch Linck 2006.

⁶²⁹ Gross/Fagetti 2008: 128.

⁶³⁰ Gross/Fagetti 2008: 22.

⁶³¹ Gross/Fagetti 2008: 128.

⁶³² Gross/Fagetti 2008: 26.

⁶³³ Gross/Fagetti 2008: 25.

amerikanischen Autoren und Filmemachers David Shenk⁶³⁴ versteht Peter Gross Demenzerkrankungen mit Sinn, indem er die damit verbundene Verlangsamung des Sterbens als eine Möglichkeit der Selbstfindung und das Vergessen als eine Gnade darstellt.⁶³⁵

Die dargelegten Ratgebertexte stellen ein gutes Leben im hohen Alter auch angesichts des kognitiven Verfalls in Aussicht, der von ihnen weniger als Erkrankung denn als natürliche Gehirnalterung betrachtet wird. Unbedingte Voraussetzung für ein gelingendes Leben mit und trotz Demenz ist den Literaturen des 'Ameles-Narrativs' zufolge allerdings die Abkehr von Bildern der Bekämpfung. Stattdessen wird eine Annahme des Unabdingbaren propagiert. Auffällig ist dabei einerseits die häufige Verschränkung mit spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen, andererseits die weitgehende Entpathologisierung der Demenz-Symptomatik. Der Bekämpfung, auf die in den defizitfokussierenden Horrorszenarien des 'Lethe-Narrativs' immer wieder verwiesen wird, stehen in der gewinnorientierten Lesart von Demenz die Möglichkeiten eines gelingenden Lebens durch Annahme, Akzeptanz und Loslassen gegenüber.

b) 'Aufruf zur Zuwendung': Bereicherndes Näheverhältnis der Betreuung

Eng verbunden mit Erzählungen einer Annahme und der dadurch bedingten Fokussierung auf Umgang anstatt auf Bekämpfung ist das Strukturelement der Pflege und Betreuung. Zugegebenermaßen verweisen auch Texte, die Demenz im Sinne des oben dargestellten defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs' thematisieren, auf die Dimension von Betreuung und Pflege. Darstellungen der Pflege und Zuwendung durchlaufen die verschiedenen Thematisierungen und damit verbundenen Strukturelemente des populären Hochaltrigkeitsdiskurses (7.2.1.3 b + 7.3.3 c). Dies gilt nicht zuletzt auch für die Rezeption von Demenzen, da der Aspekt der Hilfsbedürftigkeit angesichts eines fortgeschrittenen kognitiven Verfalls naturgemäß an Bedeutung gewinnt. Die medial weit verbreitete Auffassung, dass die Vulnerabilität des hohen Alters Schutzherren bedürfe,⁶³⁶ lässt sich uneingeschränkt auch auf die Thematisierung von Demenz in den untersuchten Ratgeberliteraturen übertragen. Pflege- und Betreuungskonzepte nehmen im Bereich der Demenz-Spezifika sowie der untersuchten Periodika einen großen Raum ein.⁶³⁷ Kulturell bedingt ist indes die jeweilige Bewertung der Pflegebedürftigkeit infolge einer Demenz. Zeichnen defizitfokussierende Positionen diese als unzumutbare Belastung für Betroffene, Gesellschaft und Angehörige (vgl. 7.2.2.2), betonen differenzierte und gewinnorientierte Sichtweisen Sinnfenster, die sich aus dem durch die Pflege resultierenden Näheverhältnis für Betroffene und Betreuer gleichermaßen ergeben würden.

Überdies besteht seit einigen Jahren die Tendenz, den problematischen Alltag von prominenten Demenzkranken im Rahmen von Ratgebern zu beschreiben und zu dokumentieren. Am Beispiel von Ronald Reagan, Walter Jens und Helmut Zacharias werden Lebenswelten von Demenzkranken und ihren Angehörigen thematisiert.⁶³⁸ Dabei

⁶³⁴ Vgl. Franzen 2002; Shenk 2003.

⁶³⁵ Vgl. Gross/Fagetti 2008: 27f. Das Narrativ vom Vergessen als Gnade findet sich auch in anderen medialen Zusammenhängen der Demenz-Rezeption. Vgl. etwa Frey 2009.

⁶³⁶ Vgl. Grebe 2012.

⁶³⁷ Vgl. etwa AU 10-1996 B(03); AU 10-1998 A(06); AU 01-1999 A(24); AU 06-2001 B(06); BA 03-1995 (12); BA 04-2005 (46); L 12-2005 (59); SR 02-1996 (50); SR 11-2001 (08); SR 06-2008 (16).

⁶³⁸ Vgl. etwa Jens 2009; Zacharias 2000.

wird immer wieder darauf hingewiesen, dass die Thematisierung des konkreten Alltags auch andere Betroffene und deren Angehörige in ihrer Lebensbewältigung encouragieren würde. So heißt es beispielsweise in der *Apotheken Umschau* im Januar 2001 zu einem neu erschienenen Demenz-Spezifika: „*Das Verschweigen dieser satanischen Krankheit macht das Leben der Erkrankten und ihrer Angehörigen noch schwerer, als es schon ist*“, schreibt Hella Zacharias im Vorwort. Mit dem Buch *'Diagnose Alzheimer: Helmut Zacharias'* geht die Familie deshalb bewusst an die Öffentlichkeit, um anderen Betroffenen Mut zu machen.⁶³⁹ Das Sprechen über Demenzen wird in dieser 'Bekenntnisliteratur' zumeist als ein Tabubruch betrachtet, der dem vermeintlich verbreiteten Verschweigen der Krankheit zuwiderlaufen würde. So heißt es in der Zeitschrift *Lenz* im Dezember 2005: „*'Ich habe Alzheimer'. Alzheimer – eine Krankheit als Alptraum. Stück für Stück verliert das Gehirn alles, was es gespeichert hat: Namen, Gesichter, Verhalten, Wissen. Lieselotte Mielke (64) hat Alzheimer und den Mut darüber zu sprechen.*“⁶⁴⁰

Der Verweis auf Verantwortung und Nähe ist ein wesentlicher Aspekt des differenzierten und gewinnorientierten 'Ameles-Narrativs'. Allerdings findet er sich auch in den Literaturen des 'Lethe-Narrativs'. Denn der Aufruf zur Verantwortung gegenüber Demenzpatienten geht mitunter durchaus mit dem oben beschriebenen Strukturelement des Persönlichkeitsverlustes einher (vgl. 7.2.2.2 b). Im September 2006 heißt es etwa in der *Apotheken Umschau*: „*Wer sich selbst verliert, ist auf Hilfe angewiesen [...]*“.⁶⁴¹ Menschliche Nähe und Fürsorge würden den Betroffenen zugute kommen, ein gutes Leben trotz Demenz ermöglichen: „*Rastlos. Ratlos. Er braucht Nähe gegen seine innere Verlorenheit.*“⁶⁴²

Der Aufruf zur Zuwendung gründet sich gleichermaßen auf religiöse sowie auf profane Hintergrundkodierungen. Der Begriff der Nächstenliebe geht hierzulande insbesondere auf christlich-jüdische Traditionen zurück. So heißt es etwa im dritten Buch Mose: „*Du sollst dich nicht rächen noch Zorn bewahren gegen die Kinder deines Volks. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst; ich bin der Herr.*“⁶⁴³ Mittlerweile existieren durch die weitgehende Pluralisierung der Gesellschaft allerdings auch Bezüge aus anderen religiösen Traditionen. Beispielsweise wird auf die Geisteshaltungen des buddhistischen 'karuna' oder des islamischen 'zakat' verwiesen.⁶⁴⁴ In profanem Zusammenhang entfalten sich weltliche Diskurse der Philanthropie, der Empathie und des Altruismus. Diese erwachsen aus der jeweiligen kulturellen Kontextualisierung.

Der 'Kategorische Imperativ' des deutschen Philosophen Immanuel Kant etwa gebietet dem endlichen und vernunftbegabten Wesen Mensch alle seine Handlungen und Werke dahingehend zu überprüfen, ob sie einerseits einer universalisierbaren Maxime folgen und ob sie andererseits die betroffenen Personen in ihrer Selbstzweckhaftigkeit berücksichtigen: „*Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde*“; „*Handle so, daß du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als*

⁶³⁹ AU 01-2001 A(06).

⁶⁴⁰ L 12-2005 (54).

⁶⁴¹ AU 09-2006 A(15)

⁶⁴² AU 09-2006 A(13).

⁶⁴³ AT 1985: 127 [Levitikus (3. Buch Mose) 19, 18].

⁶⁴⁴ 'Karuna' (Sanskrit, Pali: Mitgefühl) ist neben 'metta' (liebende Güte), 'mudita' (Mitfreude) und 'upekkha' (Gleichmut) eine der vier 'brahmavihara' (dem Sinne nach: Grundtugenden) des Buddhismus; 'Zakat' (Arabisch: Almosen) ist eine der fünf Säulen des Islam.

Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.“⁶⁴⁵ Die Verpflichtung zur Pflege speist sich darüber hinaus aus einem kulturgeschichtlich gewachsenen Verständnis von Humanität und Solidarität, Egalität und Vorstellungen zur allgemeinen Menschenwürde.

Darstellungen der Pflege und Betreuung von Demenzkranken durchziehen die verschiedenen Diskurspositionen, wobei differenzierte und gewinnorientierte Darstellungen dadurch auffallen, dass sie nicht auf eine defizitfokussierende Perspektive ausgerichtet sind, sondern Sinnfenster und Erfüllungsgestalten im Hinblick auf Demenz eröffnen. Die Beschreibung schöner und bereichernder Momente in der Pflege und Betreuung von Demenzkranken werden in den differenzierten Darstellungen des 'Ameles-Narrativs' dem landläufigen defizitfokussierenden Verständnis von Demenz als einer unzumutbaren Belastung von Gesellschaft und Angehörigen entgegengestellt.

Der *Senioren Ratgeber* berichtet etwa im Januar 2008 von einem Betreuungskonzept, bei dem geschulte Haushalte Demenzkranke gegen Honorar als Gäste bei sich aufnehmen und von deren Nonchalance und Gegenwartsbezogenheit profitieren würden.⁶⁴⁶ Der bereits oben im Zusammenhang mit der kulturellen Konstruktion von Demenz erwähnte US-amerikanische Kulturwissenschaftler Jesse Ballenger (vgl. 6.5.2.1) arbeitete unter anderem auch als Altenpfleger. Er beschreibt in diesem Zusammenhang einen Demenzpatienten gleichen Namens: „*For myself, I can say that, for all the difficulty Jesse's confusion created, Jesse was genuinely interesting and fun to take care of. As with many other patients far down the road of dementia, his delusions made a kind of pleasantly absurd counterpoint to the physically demanding, tedious, and often unpleasant work, opening up a playful space in which the difficulty and boredom of the day could pass more lightly.*“⁶⁴⁷ Auch bei Ballenger wird der pflegende Umgang mit Demenzkranken trotz der dargestellten Belastung als Bereicherung betrachtet und zwar insofern, als dass die mit der Symptomatik zusammenhängende unkonventionelle Art der Wahrnehmung, Bewertung und Kommunikation der Betroffenen als spielerischer und erfrischender Gegenpol zum belastenden Pflegeaufwand gezeichnet wird.

Die Erzählung eines spielerischen und ungezwungenen Umgangs der von einer Demenz Betroffenen mit der Wirklichkeit, findet sich in den untersuchten Quellen an verschiedenen Stellen. Dieses Motiv, welches insbesondere im Zusammenhang des hier erörterten Strukturelements des 'Aufrufs zur Zuwendung' in Erscheinung tritt, bildet gleichsam den Kontrapunkt zum oben dargestellten defizitfokussierenden Strukturelement von 'Schuld und Sühne'. Man könnte deshalb auch vom 'Motiv der wiedererlangten Unschuld' sprechen. In der *Apotheken Umschau* heißt es im September 2006 beispielsweise: „*'Wir hatten eine gute Ehe', sagt Else Schäfer. 'Deshalb kümmere ich mich jetzt gerne um ihn.' Und manchmal merkt sie, dass auch er ihr gemeinsames Leben schätzt. Kürzlich, als sie ihn vor dem Zubettgehen umarmte, sagt er zu ihr: 'Weißt du, ich kann dich gut leiden, aber ich bin verheiratet.*“⁶⁴⁸

Der Belastung in der Pflege stehen in dieser differenzierten und gewinnorientierten Lesart von Demenz bereichernde Erlebnisse mit den Betroffenen gegenüber. Allerdings ist hierfür eine gelingende Kommunikation Voraussetzung. Es müssen Wege aus der drohenden Isolation gefunden werden. Durch verständnisvolle und liebevolle Betreuung würden sich

⁶⁴⁵ Kant 1968: 421, 6; Kant 1968: 429, 10-12.

⁶⁴⁶ Vgl. SR 01-2008 (66).

⁶⁴⁷ Ballenger 2006a: XII.

⁶⁴⁸ AU 09-2006 A(13).

indes Verbindungen knüpfen lassen. Oft werden, um diese Aussagen zu veranschaulichen, in diesem Zusammenhang 'Brücken'-, 'Bänder'- und 'Schlüssel'-Metaphern verwendet.⁶⁴⁹ Lichte Momente des Erkennens, der inneren Verbundenheit und des Glücks würden durch einen Perspektivwechsel vom Kognitiven zum Emotionalen ermöglicht. Die *Apotheken Umschau* drückt diese Sichtweise unter Verwendung der beschriebenen Metaphorik im September 2006 folgendermaßen aus: „*Bis zuletzt lässt sich auf der Gefühlsebene ein Band zu den Erkrankten knüpfen.*“⁶⁵⁰

Hier zeigt sich eine weitere Verknüpfung der untersuchten Ratgeberliteraturen zu Diskursen der Pflegewissenschaft und der Gerontologie. Die Methode der 'Validation' ist eine Praxis der Kommunikation mit desorientierten alten Menschen, die auf die US-amerikanische Gerontologin Naomi Feil zurückgeht und die auch in der untersuchten Ratgeberliteratur ihren Niederschlag findet.⁶⁵¹ Validation bedeutet Wertschätzung. Die theoretischen Grundannahmen basieren auf Grundprinzipien der behavioristischen, analytischen und humanistischen Psychologie: „*Jemanden zu validieren bedeutet, seine Gefühle anzuerkennen, ihm zu sagen, daß seine Gefühle wahr sind [...]. In der Methode der Validation verwendet man Einfühlungsvermögen, um in die innere Erlebniswelt der sehr alten, desorientierten Person vorzudringen. Einfühlungsvermögen [...] schafft Vertrauen. Vertrauen schafft Sicherheit, Sicherheit schafft Stärke – Stärke stellt das Selbstwertgefühl wieder her, Selbstwertgefühl verringert Streß. Der Validations-Anwender hat die Signale seines Patienten aufzufangen und in Worte zu kleiden. So validiert er ihn und gibt ihm seine Würde zurück.*“⁶⁵²

Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt der differenzierten und gewinnorientierten Darstellung von Demenz und Alzheimer im Zusammenhang mit dem Aufruf zur Zuwendung ist die positive Umdeutung des gemeinhin als negativ gewerteten Abhängigkeitsverhältnisses durch Pflege und Betreuung im Rahmen des 'Ameles-Narrativs'. Wie oben bereits im Zusammenhang des defizitfokussierenden 'Pandora-I-Narrativs' erläutert wurde, birgt der Verlust der Selbstständigkeit und das damit verbundene weitgehende Angewiesensein auf fremde Hilfe in unserer heutigen, auf Individualität, Unabhängigkeit und Leistung ausgerichteten Gesellschaft ein besonderes Angstpotenzial (vgl. 7.2.1.2 c). Es existieren in einer Anzahl von Ratgebern, insbesondere der am Disengagement-Theorem orientierten 'Caducity-Gruppe' des Pro-Aging, allerdings Gegenbilder zum Ethos der Selbstständigkeit, die, ausgehend vom zentralen Strukturelement der 'Annahme des Unabdingbaren' (7.2.2.3 a), in der gegenseitigen Abhängigkeit der Menschen untereinander einen erstrebenswerten Nähegewinn und eine existentielle Bereicherung sehen.⁶⁵³ Gemeinschaft wird in den entsprechenden Literaturen der Unbeständigkeit des Individualismus entgegen gestellt, Vergemeinschaftung wird als Handlungsanweisung gegen Vereinsamung propagiert. Die Annahme von Hilfe berge Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung für Helfer und Hilfsbedürftige gleichermaßen.

Peter J. Whitehouse etwa vertritt diese Auffassung im besonderen Hinblick auf die konkrete Erfahrung einer wechselseitigen Abhängigkeit der Menschen untereinander im Fall kognitiver Leistungsabnahme: „*Wenn wir in denjenigen, die von dem Unglück*

⁶⁴⁹ Vgl. etwa SR 10-2008 (44).

⁶⁵⁰ AU 09-2006 A(16).

⁶⁵¹ Nicht nur implizit, sondern auch explizit mit Verweis auf die entsprechende Terminologie. Vgl. etwa SR 08-2003 (20).

⁶⁵² Feil 1992: 11.

⁶⁵³ Vgl. etwa Alpert 2001; Gross/Fagetti 2008.

*betroffen sind, neurologisch schneller zu altern als wir, unser zukünftiges Selbst sehen und die Stärke aufbringen können, uns um ihre Pflege zu kümmern und sie als alt werdende menschliche Wesen und Repräsentanten der conditio humana zu sehen statt als von einer Krankheit gezeichnete Opfer, dann können wir auch an einen Punkt erweiterter Selbstwahrnehmung in Bezug auf unsere eigene Entwicklung gelangen. Eine Verbindung mit Menschen mit Gedächtnisproblemen herzustellen kann tiefere Beziehungen eröffnen und unser eigenes Wachstum als Person fördern. Darüber hinaus kann es Beziehungen am Ende des Lebens verdichten und bestätigen und uns befähigen, die wechselseitige Abhängigkeit zu feiern, mit der wir als Familien gesegnet sind.*⁶⁵⁴

Whitehouse entwirft ein Gegenbild der sozialen Bezogenheit zum leistungsstarken und selbstständigen Individuum. Er zeichnet das Bild eines zu begrüßenden Nähegewinns und einer gewinnorientierten Entwicklungsperspektive angesichts der gemeinhin als defizitär dargestellten Hilfsbedürftigkeit. Deutlich wird an seinen Ausführungen auch deren Verknüpfung mit Darstellungsweisen, die im kognitiven Leistungsverfall keineswegs einen grundsätzlichen Persönlichkeitsverlust sehen. Im folgenden Abschnitt wird dieser, auch an anderen Stellen des Quellenkorpus in Erscheinung tretende Gedanke als Gegendiskurs zum Schreckensszenario von Persönlichkeitsverlust und Dehumanisation näher beleuchtet.

c) 'Funken des Lichts': Bewahrung der Persönlichkeit

Ein Gegenbild zum hegemonialen defizitfokussierenden Darstellungsmuster von Demenz als einem Prozess von Persönlichkeitsverlust und Dehumanisation findet sich in einer kleinen Anzahl der untersuchten Quellen im Rahmen des 'Ameles-Narrativs'. Sind die Erzählungen von Persönlichkeitsverlust und Dehumanisation zumeist durch die Hintergrundkodierung eines biomedizinischen Weltbildes begründet, das die Persönlichkeit eines Menschen organisch verortet und die neurologische Unversehrtheit des Gehirns zu deren unumgänglicher Voraussetzung macht (vgl. 7.2.2.2 b + c), basieren Darstellungen von Demenz, die den Betroffenen trotz fortgeschrittener Symptomatik Persönlichkeit und damit auch Menschlichkeit zugestehen, auf gewinnorientierten, zumeist spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen.

In seinem Essay *Das Gehirn meines Vaters*, auf den sich auch Peter Gross in seinem Altersratgeber argumentativ bezieht,⁶⁵⁵ beschreibt der US-amerikanische Bestsellerautor Jonathan Franzen die Alzheimererkrankung seines Vaters. Für Franzen steht außer Zweifel, dass der Vater seine Persönlichkeit trotz des zunehmenden kognitiven Verfalls im Kern bewahrt habe. Darauf würden wache Momente des Erkennens der Angehörigen und das Erfassen der Situation ebenso hinweisen wie vertraute Muster der Mimik und Gestik.⁶⁵⁶ Peter Gross greift die differenzierten Gedanken von Franzen auf und betrachtet Demenzen auf dieser Grundlage als Sinnfenster: „*Die Krankheit ist eine Erscheinung, die mit dem massenhaften Älterwerden der Menschen zusammenhängt. Aber sie ist nicht der hohe Preis, den wir dafür zu zahlen haben, wie gerne behauptet wird. Und schon gar kein Skandal. Sondern sie öffnet – so provokativ dies erscheinen mag – Sinnfenster.*“⁶⁵⁷ Auch hier wird die Tendenz einer Entpathologisierung des hohen Alters und der damit

⁶⁵⁴ Whitehouse/George 2009: 48f.

⁶⁵⁵ Vgl. Gross/Fagetti 2008: 25ff.

⁶⁵⁶ Vgl. Franzen 2002: 48.

⁶⁵⁷ Gross/Fagetti 2008: 25.

verbundenen Begleiterscheinungen Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit deutlich: *„Die überalterte Gesellschaft erzeugt Sinnfenster, Möglichkeiten, sie nicht nur als krankhafte Entwicklung zu sehen, die man bekämpfen muss, sondern als Chance, anders, neu, in Alternativen zu denken.“*⁶⁵⁸

Auch Peter J. Whitehouse beschreibt die Demenz-Symptomatik unter der Perspektive der Sinnggebung und gelangt ebenso wie Franzen und Gross zu der Auffassung, dass sie keinen Persönlichkeitsverlust bedeute, wie gemeinhin angenommen würde, sondern lediglich eine Transformation. Der Autor verweist darüber hinaus auf die biomedizinische Hintergrundkodierung des verbreiteten Diskurses vom Persönlichkeitsverlust: *„Wir schulden es denjenigen, deren Gehirne sich im Zuge des Alterns verändern, ihr Menschsein nicht auf ein einziges Organ zu reduzieren. Wir alle verändern uns über unsere Lebensspanne hinweg andauernd und die späten Stadien der Gehirnalterung sind Teil dieses Kontinuums.“*⁶⁵⁹ Whitehouse zufolge ist ein Perspektivwechsel unbedingt erforderlich. Persönlichkeit dürfe keinesfalls als statisch, sondern als im ständigen Wandel und Werden befindlich begriffen werden: *„Eine neue Metapher zu benutzen, kann uns dabei helfen, die Person in der Alzheimerkrankheit zu sehen, statt die Alzheimerkrankheit in der Person. Ein solcher Blick beleuchtet auch die weise Einsicht, dass wir kein solitäres Selbst sind. Unser wahres Personsein ist etwas, was stets im Entstehen begriffen ist und hängt von unseren Beziehungen zu anderen Menschen ab.“*⁶⁶⁰

Insbesondere Ratgeberliteraturen mit spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen vertreten die Auffassung eines unzerstörbaren Kerns menschlicher Persönlichkeit, welche, unabhängig vom Ausmaß kognitiver Leistungsabnahme, auch den von einer Demenz Betroffenen grundsätzlich erhalten bliebe. Demenzkranke sind hier keine 'leeren Hüllen' (vgl. 7.2.2.2 c), sondern fühlende und vollwertige Menschen. So heißt es etwa in einem christlich inspirierten Demenzratgeber aus dem Jahr 2009: *„Wenn ich einmal dement werde [...] denke daran, dass ich nicht alles verstehe, doch mehr, als du manchmal denkst.“*⁶⁶¹ Auch der hinduistisch inspirierte Ratgeberautor Richard Alpert kritisiert das gesellschaftlich vorherrschende Bild eines drohenden Persönlichkeits- bzw. Identitätsverlusts im Fall einer dementiellen Erkrankung und empfiehlt eine alternative und positive Sichtweise. Eine Gefahr sieht er in der ausschließlichen Identifikation über Gedanken und Gefühle: *„Weil wir uns so sehr mit unseren Gedanken und Gefühlen identifizieren und davon überzeugt sind, dass sie - und nur sie - uns unsere wirkliche Identität vermitteln, ist es angesichts geistigen Versagens schwer, nicht in Panik zu geraten.“*⁶⁶²

Alpert ersetzt das Konzept einer ausschließlichen Identifikation über kognitive Fähigkeiten durch etwas, was er als 'Seelengewahrsein' bezeichnet: *„[...] sobald wir Seelengewahrsein gekostet haben, werden wir feststellen, dass es so gut wie egal ist, ob wir ständig ‚richtig im Kopf‘ sind. Seelengewahrsein ist so viel größer als das mentale Bewusstsein, und sobald man es erst einmal erfahren hat, gehört es einem auf ewig.“*⁶⁶³ Die Idee einer unvergänglichen Seele wird bei Alpert dem Modell vergänglicher Kognition gegenübergestellt und als erstrebenswerte Perspektive propagiert. Bemerkenswert ist in

⁶⁵⁸ Gross/Fagetti 2008: 33f.

⁶⁵⁹ Whitehouse/George 2009: 48.

⁶⁶⁰ Whitehouse/George 2009: 48.

⁶⁶¹ Eglin/Huber/Rüegg/Schröder/Stahlberger/Wuillemin 2009: 6.

⁶⁶² Alpert 2001: 53.

⁶⁶³ Alpert 2001: 54f.

diesem Zusammenhang die alternative Definition von Persönlichkeit, welche nicht, wie im defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativ' gemeinhin üblich, im Bereich des Neurologisch-Organischen verortet wird, sondern im Bereich des Seelisch-Immateriellen.

Das Konzept der 'Seele' als ein immaterielles, den leiblichen Tod überdauerndes Prinzip menschlicher Identität findet sich bekanntermaßen in verschiedenen religiösen Systemen. Meist ist damit die Auffassung verbunden, dass zumindest bestimmte Anteile der Seele nicht an den Körper gebunden sind.⁶⁶⁴ Der Körper wird daher häufig als unwesentlich, bisweilen sogar als hinderlich auf dem Weg zu vollendeter menschlicher Entfaltung und Bestimmung erachtet. Das gilt insbesondere für die abrahamitischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam), aber auch für den Hinduismus mit seiner Lehre eines individuellen unsterblichen Selbst ('atman')⁶⁶⁵, desgleichen für die gnostisch-manichäistisch-neuplatonischen Strömungen mit ihrer Trennung zwischen lichter wahrhaftiger Seelenwelt und dunkler demiurgischer Materie, nicht zuletzt auch für weite Teile des durch den Ahnenkult inspirierten volkstümlichen Buddhismus und Shintoismus, um hier nur einige Beispiele zu nennen. An derartige Vorstellungen knüpft sich zumeist die Idee eines strikten Dualismus zwischen Körper und Seele, wie er sich etwa auch bei Platon findet.⁶⁶⁶ Die Seelenkonzepte einiger Strömungen der buddhistischen Religionsphilosophie erweisen sich indes als mitunter wesentlich komplexer. Als Beispiel sei in diesem Zusammenhang auf das Konzept des 'Nicht-Selbst' ('anātman')⁶⁶⁷ bzw. auf die damit verbundene Lehre von der 'individuellen Unpersönlichkeit' verwiesen. Allerdings sind derartige Ansätze insbesondere in der westlichen, populär-esoterischen Rezeption eher unpopulär und deshalb auch nicht in den entsprechenden Ratgebertexten auszumachen. Das Prinzip der Unbeständigkeit ('anitya')⁶⁶⁸ wird in den Literaturen zumeist als reine Transformation begriffen.⁶⁶⁹ Eine Trennung zwischen materiellem, endlichem Körper und immaterieller, ewiger Seele ist für die spirituell-religiöse Altersratgeberliteratur wesentlich und wird im Zusammenhang mit der gewinnorientierten Rezeption von Sterben und Tod in den untersuchten Quellen an späterer Stelle noch ausführlich thematisiert werden (vgl. 7.3.3).

Doch nicht allein Texte mit spirituell-religiöser Hintergrundkodierung widersprechen dem vorherrschenden defizitfokussierenden Narrativ einer Entpersönlichung durch Demenz, wie man bereits anhand der oben aufgeführten Diskursfragmente von Franzen, Gross und Whitehouse ersehen konnte. Ein weiteres populäres Beispiel aus der Belletristik dient einerseits als Ergänzung der Erzählung von der Bewahrung der Persönlichkeit trotz kognitiven Abbaus, andererseits dient es als Überleitung zum Strukturelement des 'Zugewinns im Defizit', dessen Beschreibung an den vorliegenden Abschnitt anschließt:

Der Roman *Der alte König in seinem Exil* des österreichischen Schriftstellers Arno Geiger wurde 2011 für den Preis der Leipziger Buchmesse nominiert. Geiger beschreibt darin die Alzheimer-Erkrankung seines Vaters in durchaus hoffnungsvollen Farben, indem er Sinnfenster eines Lebens mit Demenz eröffnet. Dem Narrativ vom unausweichlichen Persönlichkeitsverlust setzt der Autor die Auffassung entgegen, dass sein Vater seine

⁶⁶⁴ Einige religiöse Traditionen vertreten eine Auffächerung der Seele in verschiedene Teilseelen. Einer den Tod überdauernden Seele steht bisweilen eine sterbliche Vital- oder Körperseele gegenüber. Zum Begriff der Seele in der Religionswissenschaft vgl. etwa Figl/Klein 2002.

⁶⁶⁵ Sanskrit: 'Lebenshauch', 'Atem'.

⁶⁶⁶ Vgl. etwa Platon 2012b: 30.

⁶⁶⁷ Sanskrit: 'Nicht-Selbst'.

⁶⁶⁸ Sanskrit: 'Unbeständigkeit alles Seienden'.

⁶⁶⁹ Vgl. etwa Alpert 2001.

Persönlichkeit trotz der fortschreitenden Demenzerkrankung und der damit verbundenen Symptomatik des Gedächtnisverlustes und der zunehmenden Orientierungslosigkeit im Kern bewahrt habe. Geiger spricht darüber hinaus von einem kreativen Zugewinn durch die Krankheit, den er in der poetischen Sprache seines Vaters auszumachen glaubt. Auf dem Klappentext des Buches heißt es: *„Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. In nur scheinbar sinnlosen und oft so wunderbar poetischen Sätzen entdeckt er, dass es auch im Alter in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde [...]. In seiner tief berührenden Geschichte erzählt er von einem Leben, das es immer noch zutiefst wert ist, gelebt zu werden.“*⁶⁷⁰ Geiger fühlt sich durch den Umgang mit seinem demenzkranken Vater inspiriert – trotz des von ihm ebenfalls thematisierten außerordentlichen Pflege- und Betreuungsaufwandes. Ausdrücklich spricht Geiger dem Vater Persönlichkeit zu, die sich ihm zufolge keineswegs durch den Gedächtnisverlust verflüchtigt, sondern nur gewandelt habe: *„Der tägliche Umgang mit dem Vater ließ mich nicht mehr nur erschöpft zurück, sondern immer öfter in einem Zustand der Inspiriertheit. Die psychische Belastung war weiterhin enorm, aber ich stellte eine Änderung meiner Gefühle dem Vater gegenüber fest. Seine Persönlichkeit erschien mir wiederhergestellt, es war, als sei der Alte, nur ein wenig gewandelt.“*⁶⁷¹

Das Gegenbild zur defizitfokussierenden Beurteilung von Demenz unter dem Gesichtspunkt von Persönlichkeitsverlust und Dehumanisation (Metapher der 'leeren Hülle') ist gekennzeichnet durch die nachdrückliche Betonung einer Bewahrung der Persönlichkeit trotz der Erkrankung. Argumentiert wird in den entsprechenden Literaturen, dass es angesichts einer Demenz keineswegs zu einer völligen Auflösung der Persönlichkeit kommen würde, sondern vielmehr zu einer Transformation bzw. Umformung. Grundlegende Aspekte der Persönlichkeit würden auch im fortgeschrittenen Stadium einer Demenzerkrankung grundsätzlich erhalten bleiben. Die sich auf organische Unversehrtheit gründende kognitive Leistungsfähigkeit wird in dieser Lesart von Demenz, anders als in der dem Strukturelement der 'Dehumanisation' (vgl. 7.2.2.2 c) zugrunde liegenden hyperkognitiven Perspektive, nicht als Kern menschlicher Identität begriffen. Die gegenwärtig vorherrschende Identifikation über Fähigkeiten der Kognition verleiht dem ersten Grundsatz des französischen Philosophen René Descartes – 'Cogito, ergo sum' – eine besondere Bedeutung. Kognitive Leistungsfähigkeit stellt in einer hyperkognitiven Gesellschaft die zentrale 'conditio humana' dar.

Die beschriebenen Gegenbilder betrachten Kognition demgegenüber nicht als Bedingung des Menschseins, sondern verweisen auf differente Modelle menschlichen Selbstverständnisses. Spirituell-religiöse Ratgeber verweisen beispielsweise auf die unsterbliche Seele, profane Texte etwa auf ganzheitlich orientierte Vorstellungen der Person, erkennbar an bestimmten typischen Bewegungen und Gesten. Insgesamt werden Demenzkranke nicht als 'leere Hüllen' betrachtet, sondern trotz ihrer geistigen Einschränkungen und der daraus resultierenden Hilfsbedürftigkeit als vollwertige Personen und 'Mit-Menschen'. Es bleibt zu bemerken, dass derartige Darstellungsweisen, quantitativ gesehen, nur in sehr geringem Umfang in den untersuchten Literaturen des Quellenkorpus auszumachen sind. Es überwiegt das oben dargelegte defizitfokussierende 'Lethe-Narrativ'. Allerdings ist die Strukturelement der 'Bewahrung der Persönlichkeit' eng verbunden mit Erzählungen von einem kreativen und sinnlichen Zugewinn durch das Vergessen: Texte, die den Betroffenen trotz ihrer Erkrankung Persönlichkeit zugestehen,

⁶⁷⁰ Geiger 2010: Klappentext.

⁶⁷¹ Geiger 2010: 60.

verweisen zumeist auch auf bestimmte sich im Krankheitsverlauf verstärkende Fähigkeiten und Kompetenzen und damit auf einen Zugewinn im Defizit, wie im folgenden Abschnitt zu erläutern sein wird.

d) 'Zugewinn im Defizit': Kompensation des Kognitiven

Die Erzählung einer Vergütung von Verlusten und Entbehrungen, die der kognitive Abbau durch eine vermeintliche Verlagerung auf andere Fähigkeiten und Einblicke mit sich bringen würde, ist Kern der positiven Bewertung von Demenzen in den untersuchten Literaturen.⁶⁷² Diese weist weit über die bisher beschriebene differenzierte Perspektive verbliebener Kompetenzen und Wertigkeiten hinaus und bewertet Demenzen unter dem Gesichtspunkt eines Zugewinns im Defizit. Allerdings tritt diese affirmative Sicht auf Demenz nur in äußerst geringem Ausmaß in Erscheinung, das heißt, nur sehr wenige Monographien des Quellenkorpus vertreten sie.⁶⁷³ Auch in den fünf untersuchten Periodika der Ratgeberliteratur sind diesbezügliche Diskursfragmente bis auf wenige Ausnahmen kaum auszumachen. Insofern kann diese Lesart als ein besonders peripherer Gegendiskurs zum vorherrschenden Defizitmodell betrachtet werden. Auffällig ist auch hier eine häufige, jedoch nicht ausschließliche, Verschränkung mit spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen. Darüber hinaus kommen bestimmte gewinnorientierte psychologische Diskurse zum Tragen.

Der Gedanke einer Verlagerung von Kompetenzen findet sich bereits in Jacob Grimms *Rede über das Alter*, die dieser aus Anlass des Todes seines Bruders Wilhelm 1859 verfasst hatte (vgl. 1.1.5 + 7.2.1.1).⁶⁷⁴ Grimm zufolge hat jedes Alter seine organische Struktur, seine spezifischen Merkmale. Der alte Mensch solle nicht als ein entkräfteter Erwachsener unter dem ausschließlichen Gesichtspunkt des Defizits betrachtet werden. Man müsse ihn vielmehr aus der Perspektive eines anderen, ihm eigenen Gleichgewichtes sehen. Grimm verschweigt nicht die Probleme der Hochaltrigkeit, stellt gleichzeitig jedoch dessen positive Seiten heraus und trägt damit zu einer hoffnungsvollen Sicht auf das 'Greisenalter' bei: „das greisenalter gleicht den abnehmenden wintertagen, an welchen die sonnenstrahlen schräge fallen, dann aber oft noch einen fernen schein über den himmel werfen, wie in unserm landstrich wir besonders an heiteren novembertagen gewahren [...]. die meisten ungeleugneten übel und gebrechen des alters treten dann als einzelangriffe vor, die mit allem gewinn einer glücklichen vertheidigung ganz oder theilweise abgeschlagen werden. gibt doch die natur keinen menschen so preis, dasz sie ihm alle mittel der gegenwehr alsbald entzöge und für erlittne einbusze nicht auch manigfache vergütung bereit hielte. nehmen wir die sinnlichen entbehrungen zum beispiel. man sagt im blinden verfeinert sich das gefühl nicht selten bis auf den grad, dasz er mit allen fingerspitzen gleichsam sehe; bei tauben leuten soll sich geschmack und geruch höher als sonst ausbilden und bei verwachsenen oder schon bei hinkenden mag der auf ihre innere gliederung durch das theilweise hemmnis ausgeübte druck wol in zusammenhang stehn mit einer angestregten und gestärkten geisteskraft, die sich häufig an ihnen gewahren lässt. jedes übel und leiden führt leicht im stillen irgend einen zu gute kommenden ersatz mit sich. Man könnte also, ohne paradox zu sein, aufstellen, dasz im alter so oft es die gesundheit angreife und erschüttere, dazwischen ein gefühl des wohlseins reger walte, als

⁶⁷² Vgl. dazu auch Otto 2012.

⁶⁷³ Vgl. etwa Alpert 2001; Eglin/Huber/Rüegg/Schröder/Stahlberger/Wuillemin 2009; Feil 1992; Franzen 2002; Geiger 2010; Gross/Fagetti 2008; Whitehouse/George 2009.

⁶⁷⁴ Grimm 1984.

in den vorausgegangenen Lebensstufen.⁶⁷⁵ Grimms allgemeine Ausführungen zum hohen Alter finden sich in ähnlicher Weise in den gewinnorientierten Diskursen des untersuchten Quellenmaterials. Auch hier entfaltet sich die Rede von einem Zugewinn im Defizit, einer Kompensation des kognitiven Defizits durch Aspekte des Sinnlichen und Unmittelbaren. Demenz wird hier nicht als Verlust sondern als Verlagerung betrachtet, nicht als ein Versinken in der allmählichen Bewusstlosigkeit, sondern als eine Bewusstseinsveränderung.

Das dem 'Ameles-Narrativ' zugehörige Strukturelement des 'Zugewinns im Defizit' findet sich in den Quellen im Rahmen eines bestimmten festgelegten Argumentationsschemas. Wie beim oben erörterten Defizitmodell des 'Lethe-Narrativs' ist der zunehmende Verlust des Gedächtnisses (vgl. 7.2.2.2 b) auch Ausgangspunkt des gewinnorientierten Kompensationsmodells. Auch hier entfaltet sich die in den Texten häufig auszumachende Dramaturgie in einem argumentativen Dreischritt: Demnach führe die Vergesslichkeit insofern zwangsläufig zu einer Bewusstseinsverschiebung, als dass von den Betroffenen zunehmend nur noch die unmittelbare Gegenwart wahrgenommen würde. Dieser Sachverhalt wird nun aber nicht wie im defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativ' als Geschichtsverlust und damit als Persönlichkeitsverlust gewertet, sondern als zu begrüßende Bedingung einer gesteigerten Intensität des gegenwärtigen Erlebens. Augenblicklichkeit bzw. Gegenwartsnähe wird damit zu einem Unterpfand für vertiefte Sinneswahrnehmung. Im Zuge der Abnahme kognitiver Kapazität kommt es den entsprechenden Quellen zufolge zu einer Transformation vom Abstrakten zum Konkreten. Diese Entwicklung wäre indes verbunden mit einem Zuwachs an kreativem Potenzial.

Die kompensatorische und gewinnorientierte Lesart von kognitivem Abbau wird unter anderem von Richard Alpert vertreten. Dem Autoren zufolge gibt es Fälle, „[...] in denen jener Prozess, den wir Senilität nennen, sich als gar nicht so schrecklich erweist. Wie Francis, der Bewohner eines Pflegeheimes, zu mir sagte: ‚Der Mangel an körperlicher Kraft zwingt mich zur Inaktivität und oft auch zum Schweigen. Sie nennen mich senil, aber Senilität ist für sie einfach eine bequeme Schublade, in der sie mein wenig konformes Verhalten einordnen können. Mir scheint es, als würden sich bei mir neue Fähigkeiten zeigen. Mehr als jemals zuvor bin ich mir der Schönheiten unseres Planeten und des Himmels über mir bewusst. Das Alter schärft mein Gewahrsein.‘ Mit anderen Worten, das, was vorher ein Verlust zu sein schien, kann sich als eine Transformation erweisen.“⁶⁷⁶ Alpert argumentiert hier vor dem Hintergrund der spirituell-religiösen, namentlich hinduistischen Ausrichtung seines Altersratgebers, welcher Kognition, wie im vorangegangenen Abschnitt erläutert, nicht zur Messlatte menschlicher Persönlichkeit bzw. Wertigkeit stilisiert. Die affirmative Beurteilung kognitiven Verfalls gründet sich bei ihm auf die positive Beurteilung eines Verweilens im Augenblick als meditative Handlungspraxis und Möglichkeit tieferer Einsicht, wie sie Hinduismus und Buddhismus etwa unter dem Begriff des 'samadhi'⁶⁷⁷ propagieren. Der Senile bzw. Demente wird in dieser Lesart zu einem Meister in der Disziplin des Verweilens im Augenblick.⁶⁷⁸

Als Strukturelement des 'Zugewinns im Defizit' kann insbesondere auch die spirituell-religiös gegründete Auffassung von einer Begünstigung außerordentlicher Fähigkeiten im

⁶⁷⁵ Grimm 1984: 304.

⁶⁷⁶ Alpert 2001: 53.

⁶⁷⁷ Sanskrit: 'Versenkung'.

⁶⁷⁸ Bereits in seinem Bestseller *Be Here Now* hatte Alpert Handlungsanweisungen für ein meditatives Verweilen im Augenblick beschrieben. Vgl. Alpert 1971.

Verlauf einer Demenzerkrankung gelten, die etwa im Erschauen des Numinosen bestehen würde. Auch dieser Diskursstrang gründet sich auf die positive Beurteilung eines zunehmenden Verweilens im Augenblick. Der Gedächtnisverlust wird in dieser Darstellung zur Voraussetzung einer besonderen Begabung. Demenz wird gleichsam zum Katalysator eines 'sensus numinus' im Sinne einer vertieften Einsicht in das Wesen der Welt. In seinem Hauptwerk *Das Heilige* von 1917 erörtert der deutsche Theologe und Religionswissenschaftler Rudolf Otto Wesen und Erfahrung des Heiligen, dem er sich mit dem Begriff des Numinosen nähert.⁶⁷⁹ Das Numinose (das Heilige abzüglich seiner sittlichen und rationalen, kognitiven Momente) ist Otto zufolge seinem Wesen nach irrational und dementsprechend in Begriffen nicht explizit ausdrückbar und nur als besondere irrationale Gefühlsreaktion erfahrbare. Das Numinose umfasst demnach Momente des Irrationalen, die sich der rationalen Erfassung verweigern würden. Durch den irrational operierenden 'sensus numinus' allerdings wäre das sich Kognition und Ratio entziehende Überweltliche erfahrbare.⁶⁸⁰

Otto verweist in diesem Zusammenhang auch auf die Versenkungspraxis des geistigen 'Leerens' bei westlichen ('nihil')⁶⁸¹ und östlichen ('sūnyam')⁶⁸² Mystikern.⁶⁸³ Auf diese Auffassung vom mystischen 'Leeren' nehmen auch besagte Diskursfragmente in den Quellen Bezug. Hinsichtlich der Zuschreibung einer besonderen numinosen bzw. spirituellen Befähigung sei darüber hinaus auf die bereits oben im Zusammenhang mit der kulturellen Plastizität von Demenz angeführten Untersuchungen bei Indigenen hingewiesen (vgl. 7.2.1.1): Die entsprechenden Kulturen bewerten Symptome, die sich mit einer dementiellen Erkrankung in Beziehung bringen lassen, als besondere Befähigung in der Kommunikation mit der Ahnen- und Geisterwelt.⁶⁸⁴

Diskursfragmente eines spirituell-religiösen Zugewinns finden sich etwa in dem bereits oben beschriebenen Demenzratgeber von Peter J. Whitehouse: *„Kurz vor seinem Tod besuchte Tom die Stadt Cleveland. Beim Mittagessen in einem örtlichen Hospiz erzählte er mir die Geschichte eines atheistischen Arztes mit Demenz, dessen letzte an Tom gerichtete Worte lauteten: 'Ich denke, ich habe die Seele gesehen.' Aus dem mit Demenz verbundenen Leiden können tiefe Offenbarungen über uns selbst und andere hervorgehen.“*⁶⁸⁵ Auch in einem Themenheft zu Demenz der evangelischen Zeitschrift *Junge Kirche* wird auf besondere spirituelle Fähigkeiten verwiesen, die Menschen mit Demenz im Verlauf ihrer Krankheit entwickeln würden: *„Manches Mal scheint es mir, als würde durch die Worte bei Menschen mit Demenz besonders deutlich die spirituelle Dimension hindurchscheinen. Ich erlebe ihre Sprache oft als vergleichbar mit der Sprache der Träume oder mit der Sprache Sterbender.“*⁶⁸⁶

Ursula Kiesslinger schreibt im 'Alzheimer BLOG' – einem Online-Projekt der 'Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.' – unter der Überschrift *„Demenz und Spiritualität“* im April 2010 ebenfalls von einer Zunahme an spiritueller Reife bei gleichzeitiger Abnahme des Kognitiv-Rationalen: *„Diese Frau, dem Licht des rationalen Bewusstseins entzogen, war bedürftig geworden wie ein Kleinkind. Aber die Frage, die mit jedem Menschen neu in die*

⁶⁷⁹ Vgl. Otto 1997.

⁶⁸⁰ Zum Begriff des 'sensus numinus' vgl. Otto 1987; Otto 2007.

⁶⁸¹ Latein: 'Leere, Nichts'.

⁶⁸² Sanskrit: 'Leere, Nichts'.

⁶⁸³ Vgl. Otto 1997: 35.

⁶⁸⁴ Vgl. Traphagan 2005: 146.

⁶⁸⁵ Whitehouse/George 2009: 142.

⁶⁸⁶ Bolle 2010.

*Welt kommt, die er mit seinem Leben und Sterben beantwortet und die dennoch jenseits aller Kontingenzen bleibt, ist in ihr zur Reife gelangt.*⁶⁸⁷ Das Moment des Rationalen, Verstandesmäßigen und Kognitiven erweist sich bei Kiesslinger ebenso wie bei Rudolf Ottos Konzept des 'sensus numinus' als der Gottes- bzw. Selbsterkenntnis hinderlich: *„Wenn es im Leben und im Sterben um eine Realisierung, ich sage lieber 'Klärung' dessen geht, wer wir sind – kann es nicht sein, dass manchmal der Intellekt und unsere festgefügteten Denkmuster eher störend als hilfreich, dass sie nicht Ressourcen, sondern Barrieren sind? Darf man den Gedanken wagen, dass auch eine Demenz in ein abschließendes Großes Danken eingeschlossen werden kann?“*⁶⁸⁸ Auch Peter J. Whitehouse verweist auf die Dimension des Spirituell-Religiösen, namentlich auf die Lehren des Buddhismus, wenn er den Zugewinn eines Verweilens in der Gegenwart betont: *„Im Jetzt leben. Der Buddhismus erteilt uns eine neurologisch stichhaltig [sic!] Lehre, nämlich die, dass wir alle in der unmittelbaren Gegenwart leben sollten.“*⁶⁸⁹ Whitehouse betrachtet den Buddhismus als das 'Tor zu einer neuen Sichtweise des Alters', die nicht gewohnt defizit- sondern gewinnorientiert ausgerichtet ist.⁶⁹⁰

Allerdings wird in den Literaturen des 'Ameles-Narrativs' nicht immer und ausnahmslos explizit spirituell-religiös argumentiert, um das intensivierte Erleben der unmittelbaren Gegenwart als einen Zugewinn im Defizit zu zeichnen. Jonathan Franzen etwa weist in in Anlehnung an David Shenk in seinem Essay darauf hin, dass Betroffene das Vergessen mitunter als eine Steigerung ihres Wohlbefindens betrachten würden, als ein köstliches Verweilen in einem 'ewigen Jetzt': *„Wenn eine Patientin mit einem zerstörten Kurzzeitgedächtnis an einer Rose riecht, weiß sie nicht, dass sie schon den ganzen Vormittag an dieser Rose riecht.“*⁶⁹¹ Ähnlich argumentiert auch Peter Gross in seinem Altersratgeber, wenn er – nicht ohne Humor – das Demenzszenario entdramatisiert und auf die positiven Seiten eines Lebens in der Gegenwart hinweist: *„Man erinnert sich nicht ohne eine gewisse Erleichterung des Alzheimer-Witzes, dass die Krankheit einem täglich neue Freunde beschere (weil man die alten über Nacht vergisst).“*⁶⁹²

Die Intensität des Erlebens ist auch Gross zufolge eine positive und zu begrüßende Nebenwirkung des Gedächtnisverlustes, die oft übersehen würde. Diese Aussage wird von ihm durch Akteure des Alter(n)s lebensweltlich konkretisiert (vgl. 6.3.2.1): *„Jüngst zu Besuch bei einem befreundeten Ehepaar, wo die Frau an Alzheimer leidet, war es doch bemerkenswert, mit welcher Fröhlichkeit sie ihre Gäste begrüßte, obwohl sie sie nicht mehr erkannte. Er komme für sie jeweils, so ihr Mann, nicht vom Einkaufen, sondern von einer Weltreise zurück, so als ob sie ihn, den sie noch knapp erkennt, jahrelang nicht gesehen hätte.“*⁶⁹³ Die Beschreibung von Demenz als einer Transformation des Bewusstseins vom Kognitiven zum Sinnlichen, vom Abstrakten zum Konkreten manifestiert sich auch in den entsprechenden Handlungsanweisungen, die die Ratgeber des 'Ameles-Narrativs' im Umgang mit den Betroffenen anraten. So heißt es beispielsweise in einem Demenzratgeber aus dem Jahre 2009: *„Wenn ich einmal dement werde [...], sieh mich an und berühre mich, bevor du mit mir sprichst. Vergiss nicht, dass ich oft vergesse. Das Abstrakte und das schwach Formulierte verstehe ich nicht. Es hilft*

⁶⁸⁷ AZB 2010e

⁶⁸⁸ AZB 2010e.

⁶⁸⁹ Whitehouse/George 2009: 84.

⁶⁹⁰ Vgl. etwa Whitehouse/George 2009: 58-60.

⁶⁹¹ Franzen 2002: 34.

⁶⁹² Gross/Fagetti 2008: 24.

⁶⁹³ Gross/Fagetti 2008: 28f.

*mir, zu sehen, zu spüren und zu begreifen, wovon du sprichst.*⁶⁹⁴

Der Gedächtnisverlust wird in den gewinnorientierten Literaturen unter dem Gesichtspunkt eines verstärkten Gegenwartsbewusstseins beschrieben, das zu einer Intensivierung des Erlebens und der Sinneswahrnehmung führen würde. Im weiteren Verlauf dieser Argumentationsfolge resultiert daraus eine Zunahme an kreativem Potenzial. So schreibt etwa Arno Geiger über den Verlauf der Demenzerkrankung seines Vaters: *„Doch irgendwann verschwanden die fixen Ideen, es war ein wenig gespensterhaft, und der Vater fing an, kreativ zu werden. Lange hatten wir es mit Vergesslichkeit und dem Verlust von Fähigkeiten zu tun gehabt, jetzt begann die Krankheit, neue Fähigkeiten hervorzubringen.“*⁶⁹⁵ Neue kreative Kompetenzen ergeben sich nach Aussage des Autors aus dem Vergessen. Geiger glaubt einen neuen poetischen Umgang seines Vaters mit der Sprache zu bemerken.

Auch die Gerontologin Naomi Feil berichtet von bemerkenswerten kompensatorischen und kreativen Fähigkeiten, die sie in Bezug auf die Verwendung von Sprache bei Demenzzkranken beobachtet haben will: *„Als z.B. Frau Gogolick einmal auf einen Vorhang im Pflegeheim blickte und sagte: 'Das ist Symofile', kam ich erst zehn Jahre später mit Hilfe einer Linguistin auf die Bedeutung dieser eigenständigen Wortbildung: Ich heiße 'Feil'. Frau Gogolick war ein 'file clerk' (d.h. für die Akten zuständig). Der Vorhang in meiner 'Feil' Company der Gegenwart war 'similar' (ähnlich) dem in ihrem Büro der Vergangenheit. Sie vermengte diese Klänge miteinander und schuf ihr eigenes Wort: 'Symofile'. Frau Gogolick verwendet in der Kommunikation ihr eigenes Vokabular.“*⁶⁹⁶ Das Augenmerk richtet sich in dieser gewinnorientierten Lesart nicht auf den Verlust von Kommunikation, sondern auf den Erwerb neuer kommunikativer Fähigkeiten.

Der kognitive Abbau begünstige die kreative Seite des Menschen, lasse musisch-künstlerische Fähigkeiten wachsen, die insbesondere mit Intuition und freier Assoziation in Verbindung gebracht werden, weniger mit Kognitionsvermögen und logischem Denken. In dieser Bewertung von Demenz zeigen sich Bilder, die einen großen Einfluss auch auf den romantisch inspirierten Geniekult des 18. und 19. Jahrhunderts, namentlich der Literaturepoche des Sturm und Drang und der Romantik hatten. Als Beispiel sei auf Georg Büchners erstmals 1839 veröffentlichte Erzählung *Lenz* verwiesen: *„Den 20. Jänner ging Lenz durchs Gebirg [...]. Müdigkeit spürte er keine, nur war es ihm manchmal unangenehm, daß er nicht auf dem Kopf gehen konnte.“*⁶⁹⁷ Der 'wahnsinnige Künstler' ist ein Stereotyp, das sich bis heute großer Popularität erfreut. Zur Kunst gehört dieser Lesart zufolge stets 'ein Stück weit' Verrücktheit.

Auf den Zusammenhang zwischen Genie und Wahnsinn weist bereits Arthur Schopenhauer in seinem 1819 erstmals erschienenen Werk *Die Welt als Wille und Vorstellung* hin: *„Daß Genialität und Wahnsinn eine Seite haben, wo sie an einander gränzen, ja in einander übergehn, ist oft bemerkt [...] worden.“*⁶⁹⁸ Schopenhauer liefert im Anschluss an diese Aussage ein ganzes 'kulturgeschichtliches Arsenal' an Zitaten einflussreicher Denker, welche die weite Verbreitung dieser Auffassung durch die Epochen und Kulturen belegen. In diesem Zusammenhang ist unter anderem die Rede

⁶⁹⁴ Eglin/Huber/Rüegg/Schröder/Stahlberger/Wuillemin 2009: 6.

⁶⁹⁵ Geiger 2010: 51.

⁶⁹⁶ Feil 1992: 27f.

⁶⁹⁷ Büchner 1960: 81.

⁶⁹⁸ Schopenhauer 1977: 245.

von der 'amabilis insania' (lieblicher Wahnsinn) des römischen Denkers Quintus Horatius Flaccus (heute eher bekannt unter der Kurzform seines Namens: Horaz), vom 'holden Wahnsinn', den der deutsche Dichter Christoph Martin Wieland in seinem Versepos *Oberon* beschreibt und auch von dem griechischen Philosophen Aristoteles, der – seinem römischen Kollegen Lucius Annaeus Seneca zufolge – behauptet habe: „*Nullum magnum ingenium sine mixtura dementiae fuit.*“⁶⁹⁹ Überdies besteht etymologisch im Altgriechischen ein Bezug zwischen 'μανία' ('mania' = Raserei, Wahnsinn) und 'μάντις' ('mantis' = Seher, Prophet). Die Verknüpfung von Kreativität und Wahnsinn hat dementsprechend einen langen und umfangreichen kulturgeschichtlichen Vorlauf, auf den auch heute vielfach Bezug genommen wird. Die volkstümliche Wendung – 'Genie und Wahnsinn liegen nah beieinander' – ist eine häufig anzutreffende Aussage. Das Begriffspaar 'Genie und Wahnsinn' erzielt bei der Eingabe in die Internet-Suchmaschine 'Google' im November 2012 weit über 3.000.000 Treffer.⁷⁰⁰

Die gewinnorientierte Erzählung von einer wechselseitigen Bedingung zwischen Kreativität und Psychopathologie lässt sich allerdings auch in wissenschaftlichen Spezialdiskursen der Gegenwart ausmachen. Bereits der britische Mediziner Felix Post hatte Mitte der 1990er Jahre auf der Grundlage von Vergleichsstudien auf einen ihm zufolge bemerkenswerten Zusammenhang zwischen Kreativität und psychopathologischen Auffälligkeiten bei einer Mehrzahl bedeutender Künstler und Wissenschaftler hingewiesen.⁷⁰¹ Im Mai 2004 findet in Königswinter bei Bonn das interdisziplinäre 'Petersberg-Symposium' unter dem Titel 'Kreativität und psychische Krankheit' statt. Psychologen, Neurologen und Kulturwissenschaftler diskutieren die Zusammenhänge zwischen Kreativität und psychischen Störungen. Der teilnehmende Bonner Psychiater und Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Wolfgang Maier, äußert im Gespräch mit der *Süddeutschen Zeitung*: „*Manche Störungen beinhalten die kreative Fähigkeit, assoziativ und unkonventionell zu denken.*“⁷⁰² Im September 2009 melden verschiedene Online-Magazine, ein ungarischer Forscher habe die genetische Verbindung zwischen Kreativität und psychischen Störungen isolieren können.⁷⁰³

Michel Foucault weist auf die umfängliche Verknüpfung zwischen Demenz und Wahnsinn hin, wenn er in seinem 1961 erstmals erschienen Werk *Wahnsinn und Gesellschaft* schreibt: „*In gewissem Sinne ist die Demenz von allen Geisteskrankheiten diejenige, die dem Wesen des Wahnsinns am nächsten bleibt [...].*“⁷⁰⁴ Die Auffassung einer wechselseitigen Bedingtheit von Kreativität und Psychopathologie findet sich deshalb nicht selten auch in der Beurteilung des künstlerischen Schaffens Demenzkranker und widerspricht dem populären Defizitmodell des 'Lethe-Narrativs' durch die gewinnorientierte Hervorhebung besonderer Kompetenzen und Fähigkeiten, die sich im Krankheitsverlauf verstärkt hätten.

Willem de Kooning etwa, US-amerikanischer Maler niederländischer Herkunft, ist ein bekannter Vertreter des Abstrakten Expressionismus und wird von zahlreichen Kritikern insbesondere für sein Spätwerk gelobt, dass unter dem Einfluss einer langjährigen

⁶⁹⁹ Zit. n. Schopenhauer 1977: 245. Die Übersetzung lautet: 'Nie hat es einen bedeutend Begabten ohne eine Beimischung von Wahnsinn gegeben.'

⁷⁰⁰ Vgl. GOG 2012e.

⁷⁰¹ Vgl. Post 1994.

⁷⁰² SZ 2011e.

⁷⁰³ Vgl. BDW 2009e; FO 2009e.

⁷⁰⁴ Foucault 1973: 256.

Alzheimer-Erkrankung entstanden ist.⁷⁰⁵ Der US-amerikanische Künstler William Utermohlen, ebenfalls an Alzheimer erkrankt, ist der *Apotheken Umschau* im Sommer 2006 immerhin einen Artikel wert. Allerdings handelt es sich dabei um ein weiteres Beispiel für das populäre Defizitmodells, da keineswegs eine besondere kreativen Begabung durch Demenz attestiert, sondern in erster Linie ein Abbauprozess beschrieben wird: „Als der Maler William Utermohlen im Jahr 1997 erfährt, dass er an Alzheimer erkrankt ist, beginnt er, die Stadien seines geistigen Verfalls in eindrucksvollen Selbstporträts festzuhalten.“⁷⁰⁶ Indes setzt die *Apotheken Umschau* auf Ansätze der Kunsttherapie, um die vorhandenen Kompetenzen von Demenzpatienten zu stärken. Die Verschiebung vom Kognitiven zum Kreativen schlägt sich demgemäß auch in den Handlungsanweisungen dieser Zeitschrift nieder: „Die Stärken weiter stärken. Demenz. Die Selbsterhaltungs-Therapie zeigt Patienten und ihren Partnern Wege auf, wie sie den Alltag besser meistern. Klaus Busch und seine Frau Renate Fengler nutzen das neue Konzept [...]. Ganz zaghaft setzt Klaus Busch, 69, den Pinsel auf das weiße Blatt. Mit einem fragenden Blick – als ob er Angst hätte, etwas falsch zu machen – schaut er seine Frau an [...].“⁷⁰⁷

Mittlerweile existiert eine große Anzahl von Ratgeber- und Betreuungsliteratur,⁷⁰⁸ die sich dementiellen Erkrankungen unter dem Aspekt von Kunst- und Musiktherapie annähert und Kreativität als einen besonderen, aus dem intensivierten Gegenwartserleben resultierenden Zugewinn hervorhebt.⁷⁰⁹ Diese gewinnorientierte Rezeption von Demenz legitimiert sich nicht zuletzt auch aus psychologischen und bisweilen sogar neurologischen Forschungen. Als eine der ersten Publikationen dieser Art kann ein Artikel der US-amerikanischen Neurologen Jeffrey L. Cummings und Judy M. Zarit mit dem Titel *Probable Alzheimer's Disease is an artist* aus dem Jahr 1987 betrachtet werden. Über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren begleiteten die Forscher einen demenzkranken Künstler, wobei sie feststellen konnten, dass bestimmte kreative Fähigkeiten im Gegensatz zum kognitiven Abbauprozess im Verlauf der Krankheit erhalten blieben: „Psychological measures suggested that his visuoconstructive skills were relatively less vulnerable to disruption by Alzheimer's disease than were other cognitive functions [...].“⁷¹⁰ 1998 wurden von einem US-amerikanischen Neurologen-Team bei einer Anzahl von Probanden nach Ausbruch von Alzheimer künstlerische Fähigkeiten festgestellt, die vormals nicht vorhanden gewesen waren.⁷¹¹ Diese gewinnorientierte Deutung von Demenz widerspricht grundlegend dem vorherrschenden Defizitmodell. Die beschriebenen gewinnorientierten Diskurse finden allerdings bisher kaum Eingang in eine breite öffentliche Diskussion.

Es bleibt festzustellen, dass die Demenz-Symptomatik in einer kleinen Anzahl der untersuchten Literaturen nicht aus der ausschließlichen Perspektive des Verlustes beschrieben und bewertet wird, sondern dass neben Erzählungen vom Erhalt an Wertigkeit und Lebenssinn (vgl. 6.5.2.3 a - c) sogar Erzählungen existieren, die einen Zugewinn im Defizit in Aussicht stellen. Dieser Zugewinn entfaltet sich in den entsprechenden Texten über den Aspekt einer zunehmenden Gegenwartsbezogenheit

⁷⁰⁵ Zu Willem de Koonings Spätwerk vgl. etwa Sylvester/Sylvester 2006.

⁷⁰⁶ AU 06-2003 B(43).

⁷⁰⁷ AU 08-2007 B(30).

⁷⁰⁸ Vgl. Alpert 2001; Eglin/Huber/Rüegg/Schröder/Stahlberger/Wuillemin 2009; Feil 1992; Franzen 2002; Geiger 2010; Gross/Fagetti 2008; Whitehouse/George 2009.

⁷⁰⁹ Vgl. insbesondere etwa Ganß 2009; Marr 1995; Muthesius/Sonntag/Warme/Falk 2010. Vgl. ferner auch Maurer/Maurer 2009; Stiftung Diakonie in Hessen und Nassau 2009.

⁷¹⁰ Vgl. Cummings/Zarit 1987: 2731.

⁷¹¹ Vgl. Miller/Cummings/Mishkin/Boone/Prince/Ponton/Cotman 1998. Vgl. auch Abraham 2005.

und Daseinsintensivierung infolge des Vergessens, die besondere Kompetenzen und Fähigkeiten begünstigen würde.

7.2.2.4 Zusammenfassung und Fazit

Einerseits lässt sich feststellen, dass die Präsenz von Demenz in populären medialen Kontexten seit Mitte der 1990er Jahre stark zugenommen hat. Insbesondere ist dies seit etwa der Jahrtausendwende der Fall. Das gilt auch für die Thematisierung in den untersuchten Periodika der Altersratgeberliteratur. In den vergangenen Jahren sind darüber hinaus eine Vielzahl neuer Spezifika der Ratgeberliteratur zum Thema Demenz erschienen. Andererseits wird Demenz in den meisten Monographien der allgemeinen Altersratgeberliteratur noch immer sehr randständig diskutiert. Es überwiegen Darstellungen des aktiven und leistungsorientierten Alter(n)s.

Die Thematisierung von Demenz in den untersuchten Literaturen ist überwiegend defizitfokussierend ausgerichtet. Allerdings existiert eine kleine Anzahl von Texten, welche Demenz differenziert und bisweilen sogar gewinnorientiert darstellen und bewerten. Die ambivalenten Darstellungformen von Demenz lassen sich anhand von zwei komplementären Narrationsmustern darlegen:

Überwiegend wird die dementielle Symptomatik in den untersuchten Literaturen als 'worst case' des hohen Alters inszeniert. Das medial vorherrschende 'Lethe-Narrativ' beschreibt Demenz ausschließlich defizitorientiert, als eine durch Maßnahmen der Prophylaxe und Aktivierung vorzubeugende bzw. zu bekämpfende Bedrohung, die aus der zunehmenden Lebenserwartung resultiert (vgl. 7.2.2.2). Demenz wird in den diesbezüglichen Literaturen als eine mit allen Mitteln zu verhindernde Krankheit gezeichnet – als ein pathologischer Prozess, der dem natürlichen, das heißt, dem gesunden Alter(n) zuwiderläuft. Demenz führt dieser Lesart zufolge über den Gedächtnisverlust zu Persönlichkeitsverlust und schließlich zu Entmenschlichung. Wie auch im Fall der defizitfokussierenden Darstellung körperlicher Gebrechlichkeit (vgl. 7.2.1.2), wird der 'gebrechliche Geist' vorrangig unter den Aspekten von Krankheit und Normabweichung erörtert. Die Strukturelemente des 'Lethe-Narrativs' beschreiben Demenz nicht als eine natürliche Gehirnalterung, sondern als eine Krankheit, die es aufzuhalten gilt.

Folglich sind die Hintergrundkodierungen des Schreckensszenarios Demenz in erster Linie biomedizinisch ausgerichtet. Daneben bedingt die kulturelle Kontextualisierung einer auf Leistung, Produktivität und Selbstständigkeit ausgerichteten Gesellschaft die defizitfokussierende Sicht auf Demenz und verhilft ihr zu ihrer gegenwärtigen Popularität. Vor dem Hintergrund einer 'kognizentrischen' Leistungsgesellschaft, in der Verstandesschärfe und Geistesgegenwart Fundamente menschlichen Selbstverständnisses darstellen, kommt das 'große Vergessen' einer sozialen Kapitulation gleich, die in Entmündigung und Isolation zu münden droht. Vergessen entspricht in dieser Lesart einem weitgehenden Persönlichkeitsverlust. Kontrollverlust und Orientierungslosigkeit treten den von der Gesellschaft eingeforderten Idealen Selbstständigkeit und Unabhängigkeit entgegen. Demenz birgt damit gleichsam den 'horror vacui' des gesellschaftlich eingeforderten Glaubens an sich selbst.

Bei den Ratgeber-Quellen des 'Lethe-Narrativs' handelt es sich vor allem um Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus', deren zentrale Orientierungspunkte in

Aktivierungsparadigma und Empowerment bestehen (vgl. 6.2.2). Anti-Aging-Ratgeber vertreten zwar ähnliche leistungs- und körperzentrierte Hintergrundkodierungen, allerdings thematisieren derartige Literaturen Demenz in keinsten Weise. Das ist nicht zuletzt aufgrund ihrer verhältnismäßig jungen Zielgruppe der Fall (vgl. 6.2.1). Publikationen des Anti-Aging exkludieren und tabuisieren dementielle Erkrankungen ebenso wie körperliche Gebrechlichkeit, Sterben und Tod (vgl. 7.2.1 + 7.3).

Es lassen sich sechs bedeutende Strukturelemente des 'Lethe-Narrativs' ausmachen: Einleitend wird in den defizitfokussierenden Literaturen auf die zunehmende Bedeutung von Demenz in einer alternden Gesellschaft hingewiesen, welche gleichermaßen als Belastung des Individuums sowie der Gesellschaft gezeichnet wird (vgl. 7.2.2.2 a). Hier zeigen sich Anknüpfungspunkte zum apokalyptischen Bevölkerungsdiskurs 'Überalterung und Pflegenotstand', der im vorangegangenen Teilkapitel erörtert wurde (vgl. 7.2.1.2 a). Auch bei der defizitfokussierenden Thematisierung von Demenz spielen demografische Daten eine wesentliche Rolle.

Im Anschluss an das einleitende Bedrohungsszenario gesellschaftlichen Ausmaßes wird Demenz in den Literaturen des 'Lethe-Narrativs' als eine Krankheit beschrieben. Das damit verbundene Vergessen wird als zunehmender Persönlichkeitsverlust gewertet (vgl. 7.2.2.2 b). Auch in diesem Strukturelement finden sich Parallelen zur defizitfokussierenden Darstellung körperlicher Gebrechlichkeit, welche im vorangegangenen Teilkapitel unter dem Gesichtspunkt der Pathologisierung beschrieben wurde (vgl. 7.2.1.2 b). Allerdings wird Demenz im Gegensatz zu körperlicher Gebrechlichkeit nicht nur als persönlichkeitschwächend dargestellt (7.2.1.2 c), sondern als grundlegender Verlust von Persönlichkeit und Selbst.

Daraus ergibt sich das dritte Strukturelement des defizitfokussierenden 'Lethe-Narrativs', welches Demenz als Prozess der Entmenslichung und Dehumanisation beschreibt (vgl. 7.2.2.2 c). Im Rahmen des 'Lethe-Narrativs' finden sich darüber hinaus häufig Erzählungen, die Demenz explizit und implizit als selbstverschuldet darstellen. Krankheit erweist sich in diesem Zusammenhang als stigmatisierende Metapher (vgl. 7.2.2.2 d). Im Umkehrschluss geht daraus das Strukturelement der 'eigenverantwortlichen Prophylaxe' hervor: Disziplin, Aktivierung und Empowerment könnten einer Demenz vorbeugen (vgl. 7.2.2.2 e). Daneben existieren in den defizitfokussierenden Literaturen häufig militärische Metaphern, die sich auf pharmakologisch-medizinische Heilserwartungen beziehen (vgl. 7.2.2.2 f).

In den untersuchten Quellen lassen sich allerdings auch Texte ausmachen, die sich dem Thema Demenz aus einer differenzierten und bisweilen sogar gewinnorientierten Perspektive annähern: In den Literaturen des 'Ameles-Narrativs' wird Demenz nicht als Krankheit, sondern als natürliche Gehirnalterung beschrieben und damit entpathologisiert (vgl. 7.2.2.3). Statt Prophylaxe und Bekämpfung wird Annahme und Akzeptanz des Alterungsprozesses angeraten. Das Leben und der Umgang mit der dementiellen Symptomatik, die nicht als krankhafter Abbauprozess, sondern als natürlicher Transformationsprozess begriffen wird, steht im Vordergrund der Erörterungen. Hier bestehen Parallelen zur differenzierten und gewinnorientierten Darstellung körperlicher Gebrechlichkeit (vgl. 7.2.1.3).

Als maßgeblich erweisen sich im Zusammenhang des 'Ameles-Narrativs' weniger biomedizinische Hintergrundkodierungen, wie im Fall des defizitfokussierenden 'Lethe-

Narrativs', sondern Diskurse der Lebenswelt, der Pflege- und Betreuung, der Philosophie, der Religionen sowie der Psychologie. Differenzierte und gewinnorientierte Darstellungen von Demenz finden sich daher insbesondere in der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Caducity-Typus' (vgl. 6.2.2), die häufig – allerdings nicht ausschließlich – auf spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen basiert. Auch kompetenzorientierte psychologische Modelle, etwa aus der Kunst- und Musiktherapie, lassen sich in den Literaturen des 'Ameles-Narrativs' ausmachen und zielen auf eine differenzierte und gewinnorientierte Beurteilung. Grundlegend ist dieser Lesart die Betonung bestimmter Fähigkeiten und Kompetenzen, welche durch Demenz gestärkt würden. Demenz wird in diesem Zusammenhang als ein Zugewinn im Defizit erörtert. Insgesamt wird eine Transformation des menschlichen Bewusstseins vom Kognitiven zum Sinnlichen sowie vom Abstrakten zum Konkreten mit dem Gedächtnisverlust in Verbindung gebracht. Statt einer einseitigen Hervorhebung der zweifelsohne vorhandenen Einschränkungen und Probleme, die sich aus der Demenz-Symptomatik ergeben, werden Sinn- und Erfüllungsgestalten in den Mittelpunkt der Ausführungen gestellt.

Auf der Grundlage der untersuchten Ratgeberliteraturen konnten vier zentrale Strukturelemente des 'Ameles-Narrativs' ausgemacht werden, welche die defizitfokussierenden Deutungen des 'Lethe-Narrativs' gewinnorientiert kontrastieren: Sind die medialen Schreckensszenarien, die sich in der Mehrzahl der untersuchten Quellen entfalten, grundsätzlich an der Bekämpfung und Verhütung einer Krankheit orientiert, zeichnen sich differenzierte und gewinnorientierte Darstellungsweisen im Wesentlichen dadurch aus, dass sie Demenz als natürliche Gehirnalterung darstellen (vgl. 7.2.2.3 a). Statt der Bekämpfung einer Krankheit wird die Annahme des unabdingbaren Alterungsprozesses angeraten. Ferner wird ein gutes Leben mit Demenz nicht ausgeschlossen, sondern als denkbar und möglich erachtet. Hier zeigen sich Anknüpfungspunkte zum Strukturelement der 'Entpathologisierung', das im Zusammenhang der differenzierten und gewinnorientierten Perspektive auf körperliche Gebrechlichkeit im vorangegangenen Teilkapitel erörtert wurde (vgl. 7.2.1.3 a).

Als ein weiteres bedeutendes Strukturelement des 'Ameles-Narrativs' erweist sich der 'Aufruf zur Zuwendung'. In Abgrenzung zum defizitfokussierenden Diskurs, der das Angewiesensein auf fremde Hilfe infolge körperlicher und geistiger Gebrechlichkeit vor dem Hintergrund des 'Imperativs der Selbstbestimmung' als leidvollen Autonomieverlust wertet (vgl. 7.2.1.2 c), beschreibt das differenzierte und gewinnorientierte 'Ameles-Narrativ' das Näheverhältnis der Betreuung auch unter dem Gesichtspunkt der Bereicherung – ohne indes die umfänglichen Probleme zu verschweigen, die sich im Pflegealltag ergeben (vgl. 7.2.2.3 b). Hier bestehen Verbindungen zum Strukturelement 'Angewiesensein als Gewinn für Betroffene und Pflegende', welches im Zusammenhang der differenzierten und gewinnorientierten Perspektive auf körperliche Gebrechlichkeit ebenfalls bereits im vorangegangenen Teilkapitel thematisiert wurde (vgl. 7.2.1.3 b).

Von der Bewahrung grundlegender Aspekte der individuellen Persönlichkeit wird in den Literaturen des 'Ameles-Narrativs' auch im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz ausgegangen (vgl. 7.2.2.3 c). Die häufige Thematisierung dieser Auffassung in den entsprechenden Quellen spiegelt die diesbezügliche Verunsicherung im Hinblick auf das medial vorherrschende Schreckensszenario wider, welches Demenz unter der Perspektive von Persönlichkeitsverlust (vgl. 7.2.2.2 b) und Dehumanisation (vgl. 7.2.2.2 c) beschreibt. Die differenzierten und gewinnorientierten Literaturen des 'Ameles-Narrativs' widersprechen dieser defizitfokussierenden Bewertung von Demenz, indem sie alternative

Definitionen von Persönlichkeit anbieten.

Mitunter wird Demenz gar als Zugewinn betrachtet, allerdings nur in einer sehr kleinen Anzahl der untersuchten Quellen (vgl. 7.2.2.3 d): Mit dem Verweis auf gesteigerte Gegenwartsnähe wird dem Gedächtnisverlust eine positive Bedeutung beigemessen. Grundlegend ist hier die Betonung verbliebener und/oder durch die Krankheit neu erworbener Kompetenzen, Erfüllungsgestalten und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung. Dies gilt einerseits für bestimmte künstlerische Bereiche der Imagination und Inspiration, andererseits für den spirituell-religiösen Bereich des Numinosen. Die Erzählung einer Vergütung von Verlusten und Entbehrungen, die der kognitive Abbau durch eine Verlagerung auf andere Fähigkeiten und Erfahrungen mit sich bringen würde, ist das zentrale Strukturelement der gewinnorientierten Darstellung und Bewertung von Demenz in den untersuchten Quellen.

Die Erzählung vom 'Zugewinn im Defizit' vollzieht sich nach einem bestimmten Argumentationsschema, sozusagen in Form einer Dramaturgie der Affirmation in drei argumentativen Aufzügen: (1.) Der Gedächtnisverlust führt zwangsläufig zu einer Bewusstseinsverschiebung, denn von den Betroffenen wird zunehmend nur noch die unmittelbare Gegenwart wahrgenommen. (2.) Diese Bewusstseinsverschiebung wird nicht wie im defizitfokussierenden Narrativ als Persönlichkeitsverlust gewertet, sondern als zu begrüßende Grundbedingung einer gesteigerten Intensität des gegenwärtigen Erlebens. (3.) Gegenwartsnähe wird damit zu einem Unterpfand für vertiefte Sinneswahrnehmung. Aus der Abnahme kognitiver Kapazität resultiert eine Transformation vom Abstrakten zum Konkreten, und diese Entwicklung ist verbunden mit einem Zuwachs an spirituellem und kreativem Potenzial.

Zusammenfassend ist indes darauf hinzuweisen, dass die defizitfokussierende Perspektive auf Demenz die differenzierte und gewinnorientierte Deutung quantitativ deutlich überwiegt. Nichtsdestotrotz verweisen die beschriebenen Strukturelemente des 'Ameles-Narrativs' auf die Existenz differenzierter sowie gewinn- und kompetenzorientierter Darstellungsweisen als Alternative zum hegemonialen Defizit-Diskurs, der Demenz einseitig unter den Gesichtspunkten von kognitivem Verfall, zunehmender Orientierungslosigkeit, daraus resultierendem Persönlichkeitsverlust und damit in Zusammenhang stehender Dehumanisation zeichnet.

Wie eingangs ausführlich erörtert (vgl. 7.2.2.1), erweist sich die Darstellung und Bewertung von Demenz primär als ein kulturelles Konstrukt und damit als grundsätzlich wandelbar. Am Ende dieses Teilkapitels zur Darstellung von Demenz in den untersuchten Ratgeberliteraturen sei deshalb die These gewagt, dass die Stärkung der beschriebenen differenzierten und gewinnorientierten Erzählungen das Leben mit Demenz für Betroffene und Angehörige gleichermaßen erleichtern helfen könnte, indem weniger dramatisiert, stigmatisiert und entwertet, sondern vielmehr Wertigkeiten, Kompetenzen und Sinngestalten betont würden.

7.3 Sterben, Tod und Endlichkeit: Nekrologe der Ratgeberliteratur – Zwischen 'verschwiegenem Schrecken' und 'sinnvoller Lebensvollendung'

*„Soon as from earth I go,
What will become of me?
Eternal happiness or woe
Must then my portion be!“⁷¹²*

*„Der Tod muß etwas Außerordentliches sein,
so wie es das Leben ist. Das Leben ist ein Ganzes [...].
Und um den Tod zu verstehen, müssen wir die
Gesamtheit des Lebens verstehen, nicht nur ein
Fragment davon nehmen und mit diesem Fragment leben,
wie es die meisten von uns tun. Wenn wir das Leben
wirklich verstehen, verstehen wir auch den Tod,
denn die beiden sind nicht voneinander getrennt.“⁷¹³*

Beglückung oder Leid, Begrenzung oder Transzendenz? Der Tod hat viele Gesichter und zumeist sind diese polarisierend und ambivalent. Dies ist nicht zuletzt auch in der untersuchten Ratgeberliteratur der Fall. Auf den Zusammenhang zwischen Hochaltrigkeit und nahendem Tod wurde bereits eingangs ausführlich eingegangen (vgl. 4.1). Der Vierte Altenbericht des Bundesregierung äußert dazu: *„Hochaltrigkeit steht – als letzte Lebensphase – in enger Nähe zum Tod.“⁷¹⁴* Neben Multimorbidität und Vulnerabilität ist es das zunehmende Bewusstsein der eigenen Endlichkeit, über die das vierte Lebensalter definiert werden kann. In Psalm 90 heißt es: *„Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre [...]“⁷¹⁵* Der Tod, der dem Menschen durch Krankheit oder Unfall grundsätzlich in jeder Phase seines Lebens beschieden sein kann, wird im hohen Alter zunehmend konkret, was diesem Lebensalter prinzipiell eine gewisse Todesnähe verleiht, welche kulturell indes unterschiedlich gedeutet und bewertet wird.

„When everyone is dead the Great Game is finished. Not before.“⁷¹⁶ Im Zitat des britischen Schriftstellers Rudyard Kipling aus dem Roman *Kim* bezieht sich 'Great Game' zwar auf den historischen Konflikt zwischen Großbritannien und Russland um die Vorherrschaft in Zentralasien im 19. Jahrhundert, indes kann die Formulierung gleichsam auch als Metapher für Kultur als ein Geflecht von Deutungen, Bedeutungen, Diskursen und Gegendiskursen verstanden werden: Erst wenn kein Spieler mehr existiert, ist das 'große Spiel' beendet und das 'Wuchern der Diskurse'⁷¹⁷ verebbt. Bis zu diesem Zeitpunkt allerdings wird auch das Sterben und der Tod in kulturelle Deutungsmuster eingeflochten sein – der eigene ebenso wie der Tod der anderen, denn *„[...] das Leben an sich geht mit dem Hinscheiden des Ichs nicht zu Ende – erst aus der vorgestellten Perspektive des weitergehenden Lebens kann und wird mein zukünftiges Nichtsein (wiederum als eine*

⁷¹² *Idumea*. Liedtext der britischen Gruppe 'Current 93' vom Album 'Black Ships Ate The Sky', 2006 [In Anlehnung an den gleichnamigen Hymnus des englischen Mitbegründers der methodisten Bewegung, Charles Wesley, aus dem Jahr 1763]. Vgl. IDU 2006e.

⁷¹³ Jiddu Krishnamurti am 12.06.1962 im Rahmen eines Vortrags in London. Krishnamurti 2010: 7.

⁷¹⁴ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 352. Zum Zusammenhang zwischen Hochaltrigkeit und Endlichkeit vgl. auch Backes/Clemens 2008: 108ff.

⁷¹⁵ AT 1985: 597. [Psalm 90, 10].

⁷¹⁶ *Kim*. Rudyard Kipling zit. n. Cohen 1998: V.

⁷¹⁷ Bublitz/Bühmann/Hanke/Seier 1999.

soziale Beziehung) erfaßt und gedacht werden. Diejenigen, die mich überleben, werden als Zuschauer bei der bevorstehenden Offenbarung meines Nichtseins anwesend sein [...]“, wie es der polnisch-britische Soziologe und Philosoph Zygmunt Bauman ausdrückt.⁷¹⁸ Und der österreichische Soziologe Klaus Feldmann und sein deutscher Kollege Werner Fuchs-Heinritz fassen treffend zusammen: „Der Tod ist ein Problem der Lebenden.“⁷¹⁹

Der analytische Fokus soll im Folgenden auf jene Diskursfragmente gerichtet werden, die im Zusammenhang mit Sterben und Tod aus den untersuchten Periodika und Monographien der Altersratgeberliteratur isoliert werden konnten. Zusätzlich zu den Quellen der zentralen Korpusbildung (vgl. 5.1.2.1) wurden auch im Fall der hier behandelten Thematik ergänzende Quellen der Analyse zugeführt (vgl. 5.1.2.2). Dabei handelt es sich im Wesentlichen um Spezifika der Sterbe- bzw. Vergänglichkeitsratgeberliteratur sowie um populäre Sachliteratur zum Thema.⁷²⁰ Bei der Durchsicht des fünf Zeitschriften à 20 Jahrgänge (1990-2009) umfassenden Periodika-Quellenkorpus konnten insgesamt 150 Artikel bzw. Meldungen zu Sterben, Tod und Endlichkeit einer näheren Analyse zugeführt werden.⁷²¹

Apotheken Umschau: 15 (Sterben, Tod und Endlichkeit)

BAGSO-Nachrichten: 20 (Sterben, Tod und Endlichkeit)

Barmer Magazin: 9 (Sterben, Tod und Endlichkeit)

Lenz / Plus Magazin: 67 (Sterben, Tod und Endlichkeit)

Senioren Ratgeber: 39 (Sterben, Tod und Endlichkeit)

Darüber hinaus weist die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im Erhebungszeitraum von 1990 bis 2009 insgesamt zwei Heftausgaben auf, die sich der Thematik als Titelthema annehmen.⁷²² Die hohe Zahl der Artikel im Fall der Zeitschrift *Lenz* erklärt sich dadurch, dass es sich bei diesen Texten in erster Linie um vornehmlich organisatorisch-materiell ausgerichtete Informationen zu Patientenverfügungen, Vollmachten, organisatorischen Verrichtungen im Todesfall sowie zu Testament, Erbrecht und anderen juristischen Sachverhalten handelt (vgl. 7.3.2 d). Insofern relativiert sich die Menge jener Artikel zum Tod, die ausdrücklich und umfassend den eher psychologisch-immateriellen Aspekt von Trauer und Verlust behandeln. Generell ist festzustellen, dass Diskursfragmente zu Vergänglichkeit, Trauer und Verlust sowohl in den untersuchten Periodika als auch in den Monographien der allgemeinen Altersratgeberliteratur des zentralen Quellenkorpus gewissermaßen rar ausfallen (vgl. 7.3.2 a). Es überwiegen Narrative von Aktivierung, Leistung und Kompetenz (vgl. 7.1). Beispielsweise wird Endlichkeit in der *Apotheken Umschau* erst ab etwa der Jahrtausendwende regelmäßig thematisiert. Indessen ist insbesondere in den letzten Jahren im Zuge eines allgemeinen Booms der Ratgeber- und Altersratgeberliteratur nicht zuletzt auch der Markt der Sterberatgeberliteratur stark

⁷¹⁸ Bauman 1994: 81.

⁷¹⁹ Feldmann/Fuchs-Heinritz 1995.

⁷²⁰ Vgl. etwa Bardola 2007; Biberti 2009; Callanan/Kelley 1993; Daiker 2008; Dreßke 2005; Eckardt 2003; Eckert 2007; Eder 2007; Everding/Westrich 2004; Fässler-Weibel 2010; Finzen 2009; Goshen-Gottstein 1997; Kübler-Ross 1974, 1982, 1984, 1985, 2001; Lohner 1997; Mendoza/Zoske 2004; Nuland 1994; Paul 2001; Pohl/Gerling 2005; Prossinger 2010; Saunders 1991, 1995, 1999, 2009; Scheuring 2007; Schlegel-Holzmann 2004; Seul 2007; Student 1996, 1998, 2005; Tolmein 2007; Urban 1994; Weber (Martina) 2010.

⁷²¹ Siehe Anhang unter I.4.3. Bei den Artikeln handelt es sich allerdings um eine Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

⁷²² Vgl. SR 10-2005 (Titelthema: „Mit der Trauer leben. 'Du fehlst mir!'“); SR 11-2007 (Titelthema: „Schicksalsschlag. Weitermachen trotz allem“).

angewachsen. Davon zeugen etwa die im Rahmen der Diskursanalyse untersuchten Spezifika dieses Subgenres.

Das vorliegende Unterkapitel fragt nach dem Spektrum der den untersuchten Ratgebern zugrunde liegenden Darstellungsformen bzw. Bildern von Sterben, Tod und Endlichkeit sowie nach deren kultureller Einbettung. Der Aufbau ist in vier einzelne Abschnitte gegliedert und gestaltet sich folgendermaßen:

Einleitend wird zur Veranschaulichung der umfänglichen kulturellen Plastizität der Themenkomplex Sterben, Tod und Endlichkeit in seiner Dimension als kulturelle Kategorie erörtert (7.3.1). Wie auch andere Themenfelder, die gemeinhin mit dem hohen Alter in Verbindung gebracht werden (vgl. 7.2), sind die Darstellungen von Sterben, Tod und Endlichkeit – und dies ist in beträchtlichem Maße auch bei den untersuchten Ratgeberliteraturen der Fall – in der Regel von bemerkenswert ambivalenten Sichtweisen geprägt. In einem zweiten Schritt werden die verbreiteten negativen Deutungsmuster, die sich durch weitgehende Tabuisierung, Fragmentarisierung und Bekämpfung der Endlichkeitsthematik auszeichnen, anhand von vier bedeutenden Strukturelementen dargestellt und nach dem Verfahren der Diskursanalyse mit gesellschaftlichen, ideengeschichtlichen und soziokulturellen Entwicklungen in Beziehung gesetzt. Vergänglichkeit wird in diesen Texten – sofern überhaupt thematisiert – ausschließlich defizitfokussierend betrachtet. Das in der Mehrzahl der untersuchten Literaturen auszumachende Defizit-Modell wird in Anlehnung an den griechischen Mythos im Folgenden als 'Hades-Narrativ' bezeichnet (7.3.2). Im Anschluss an die Darstellung der hegemonialen negativen Lesarten von Sterben, Tod und Endlichkeit werden differenzierte und gewinnorientierte Diskurse, welche sich Thematik aus der Perspektive von Akzeptanz und Loslassen annähern, in beschriebener Weise ebenfalls anhand von vier bedeutenden Strukturelementen diskutiert und erörtert. Vergänglichkeit wird in diesen Texten nicht als Verlust, sondern ganz im Gegenteil mit dem Verweis auf Vollendung, Übergang und Neubeginn gewinnorientiert gewertet. Die differenzierte und gewinnorientierte Sicht auf Sterben, Tod und Endlichkeit wird in Anlehnung an den griechischen Mythos im Folgenden als 'Pluton-Narrativ' bezeichnet (7.3.3). Abschließend werden die Ergebnisse des vorliegenden Teilkapitels in ihren grundlegenden Strukturen und Inhalten zusammenfassend dargestellt (7.3.4).

7.3.1 Endlichkeit als kulturelle Kategorie

Der deutsch-britische Soziologe Norbert Elias weist auf die verschiedenen, kulturell gegründeten Deutungsoptionen von Tod und Sterben hin, wenn er äußert: *„Auch das Erleben des Todes ist verschieden in verschiedenen Menschengruppen. Es ist ebenfalls gruppenspezifisch und daher veränderlich; mag es auch den Menschen jeder bestimmten Gesellschaft als natürlich und unwandelbar erscheinen, es ist erlernt.“*⁷²³ Und der deutsche Soziologe Alois Hahn schreibt in seiner Dissertation über Einstellungen zum Tod und ihre soziale Bedingtheit: *„Die kognitive Gewißheit seiner Unausweichlichkeit [des Todes], der Grad seiner emotionalen Relevanz für Denken und Handeln und seine inhaltlichen Deutungen und Sinngebungen sind weder angeboren noch bloße individuelle Kreation*

⁷²³ Elias 1982: 12. Zur sozialen und kulturellen Bedingtheit von Sterben und Tod vgl. auch Becker/Feldmann/Johannsen 1998; Daxelmüller 1996; Feldmann 1997, 2004; Feldmann/Fuchs-Heinritz 1995; Hahn 1968.

oder *Idiosynkrasie*.⁷²⁴

Tod und Sterben sind in kulturelle Deutungsmuster eingebunden. In Anlehnung an den oben eingeführten Begriff 'patterns of aging' (vgl. 2.1) könnte man daher auch von 'patterns of dying' sprechen. Es soll an dieser Stelle weder eine ausufernde Einführung in die Kulturgeschichte des Todes erfolgen⁷²⁵, noch sollen diesbezügliche Forschungsfelder sowie der gegenwärtige Forschungsstand der zahlreichen, sich mit der Thematik auseinandersetzenen Fachdisziplinen erläutert werden. Stattdessen sei hier nur kurz auf die kulturelle Konstruiertheit von Todesbildern und Umgangsweisen mit Sterben und Tod hingewiesen sowie auf deren grundlegende historische Plastizität. Die Thematik von Sterben und Tod erweist sich damit als ein klassisches Forschungsfeld der Kulturwissenschaft Volkskunde.⁷²⁶ Die enorme kulturelle Plastizität von Sterben und Tod zeigt sich etwa am Beispiel einer afrikanischen Bevölkerungsgruppe des karibischen Inselstaates Santa Lucia: Die Angehörigen weinen anlässlich einer Geburt und feiern ausgelassen bei einem Todesfall. Grund dafür sind kulturell geprägte Deutungsmuster.⁷²⁷

Ebenso wie Multimorbidität und Vulnerabilität (vgl. 7.2) ist auch die Thematisierung von Endlichkeit in den untersuchten Literaturen geprägt von einer deutlichen Ambivalenz und Polarität. Dies gilt nicht allein für die Ratgeberliteraturen. Auch in der Mythologie der Völker wird Sterben und Tod häufig ambivalent gezeichnet und in entsprechende Symbolsysteme eingebaut. Davon zeugt nicht zuletzt die Doppeldeutigkeit der Totengötter: Der Aspekt des Chthonischen, Erdhaften steht dabei häufig für positiv bewertete Auflösung und Zersetzung im Sinne von Fruchtbarkeit und Wiedergeburt. Furcht einflößend sind hingegen zumeist die Darstellungen der Gottheit als Herrscher des Totenreiches. So gilt beispielsweise der hinduistische Gott Shiva im Zusammenhang des 'trimūrti'-Konzeptes⁷²⁸ als Zerstörer – in seiner Erscheinungsform als 'Nataraja'⁷²⁹ jedoch als Personifikation des Prozesses der zyklischen Weltentstehung.⁷³⁰ Platon stellt in seinem Werk *Kratylos* einen Dialog zwischen Sokrates und Hermogenes dar. Darin unterscheidet Sokrates die beiden Totengötter Pluton und Hades hinsichtlich eines negativen und eines positiven Aspektes des Todes: „*Der Name Pluton aber bezieht sich auf die Gabe des Reichtums, ploutos, weil aus der Tiefe der Erde der Reichtum heraufkommt. Der Name Hades aber bezeichnet wohl nach der Annahme der meisten das Unsichtbare (aeides), und weil sie den Namen fürchten, heißen sie ihn Pluton.*“⁷³¹

Die von Platon beschriebene Unterscheidung des Totengottes in einen positiven, Reichtum schenkenden sowie einen negativen, gefürchteten und infolgedessen verschwiegenen Aspekt, spiegelt auch das grundlegende binäre Muster, welches in der untersuchten Ratgeberliteratur im Hinblick auf die Thematisierung von Sterben und Tod auszumachen ist: Einerseits wird die Thematik in der Mehrzahl der Altersratgeberliteraturen gemieden bzw. völlig ausgelassen (Anti-Aging) oder aber sie tritt

⁷²⁴ Hahn 1968: 137.

⁷²⁵ Vgl. dazu etwa Ariès 1976; Daxelmüller 1996.

⁷²⁶ Als unvollständige Auswahl vgl. etwa Daxelmüller 1996; Jeggle 1988; Metzken 1984; Moser-Rath 1977b; Salis Gross 2001; Schenda 1973; Fehlmann von der Mühl 1993.

⁷²⁷ Vgl. dazu Medical Tribune 2003: 20. Zur kulturellen Plastizität von Sterben, Tod und Endlichkeit am Beispiel außereuropäischer Kulturen vgl. auch Sich/Figge/Hinderling 1985.

⁷²⁸ Sanskrit: 'Drei Formen'. Kosmisches Prinzip der Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung, personifiziert durch die drei Gottheiten Brahma, Vishnu, Shiva.

⁷²⁹ Sanskrit: 'König des Tanzes'.

⁷³⁰ Als weiteres Beispiel kann die Göttin Durga bzw. Kali angeführt werden.

⁷³¹ Platon 1940: 568.

als peripheres Schreckensszenario in Erscheinung, das – in Bildern gesprochen – wie die Toteninsel auf dem gleichnamigen Gemälde von Arnold Böcklin fern am Horizont hinter einem weit ausgebreiteten Ozean von Kompetenzen, Leistungen und noch zu erlebenden Genüssen kurz und unheilverkündend auftaucht, um dann gleich wieder hinter den Wogen tätiger Ausgelassenheit zu verschwinden (Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus').

Die Darstellung menschlicher Endlichkeit bewegt sich in den untersuchten Quellen zwischen den Polen eines 'verschwiegenen Schreckens' und einer 'sinnvollen Lebensvollendung'. Im ersten Fall sind die Handlungsanweisungen ganz klar auf eine Bekämpfung und Verzögerung ausgerichtet, im zweiten Fall wird hingegen die Unausweichlichkeit und Natürlichkeit des Sterbens betont sowie Annahme und Akzeptanz propagiert. Darüber hinaus tönt der Tod hier gleichsam nicht als dissonanter und sinnloser Schlussakkord, sondern als harmonische und sinnerfüllte Lebensvollendung, bisweilen sogar als ein in ein 'Danach' überleitendes Intermezzo. Die ausgeprägte Polarität von Bekämpfung und Annahme wurde bereits im *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens* von dem Schweizer Volkskundler Hanns Bächtold-Stäubli im Zusammenhang des europäischen Volksglauben bemerkt und erörtert: „*Das Verhalten der Lebenden gegenüber dem Sterbenden kann bei unserem Volk wie bei Primitiven verschieden sein: entweder sucht man das Sterben zu verhindern, die Seele zurückzuhalten oder zurückzurufen, oder man sucht das Sterben zu erleichtern, wohl in der Meinung, daß der Tod durch irgend eine Macht veranlaßt werde, der man nicht Widerstand leisten darf.*“⁷³²

Die Mehrzahl der untersuchten Ratgebertexte zeichnet sich durch eine explizite oder implizite Ablehnung von Sterben und Tod aus. Einzig bei der kleinen Gruppe der Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' kann von einer ausdrücklichen Annahme des Todes gesprochen werden. Dieser tritt in den entsprechenden Literaturen nicht als sinnloser Schrecken in Erscheinung, sondern als sinnerfüllte Perspektive, bisweilen sogar als Durchgangsstation und liminale Phase, wobei die Handlungsanweisungen der Texte an das Konzept der 'rites de passage' des französischen Ethnologen Arnold van Gennep erinnern.⁷³³

Der französische Mediävist und Historiker Philippe Ariès kategorisiert in seiner viel beachteten Arbeit zur Geschichte des Todes im Abendland die diesbezüglichen Wahrnehmungsmuster im Hinblick auf die Pole Annahme und Ablehnung. Akzeptanz und Annahme wird von ihm mit dem Begriff 'gezähmter Tod' – Schrecken und Ablehnung mit dem Begriff 'wilder Tod' belegt.⁷³⁴ Eine durchaus interessante und auch im Hinblick auf die untersuchten Ratgeberquellen zutreffende Terminologie. Dass Ariès den 'gezähmten Tod' in der Vergangenheit, namentlich im von ihm idealisierten Mittelalter verortet – den 'wilden Tod' hingegen in der Gegenwart, erweist sich allerdings als äußerst problematisch, wie Norbert Elias im Hinblick auf seine Theorie des Zivilisationsprozesses nachweisen konnte.⁷³⁵

Eine differenzierte Darstellung der ambivalenten Narrative von Sterben, Tod und Endlichkeit liefert Zygmunt Bauman. Der Soziologe und Philosoph bietet eine Grundlage für die Kategorienbildung und Auswertung der untersuchten Quellen. Bauman

⁷³² Bächtold-Stäubli 2000, 8: 438f.

⁷³³ Vgl. Gennep 2005: 142ff.

⁷³⁴ Vgl. Ariès 1976: 25.

⁷³⁵ Vgl. Elias 1982: 23ff.

unterscheidet zwei Arten des Umgangs mit Tod und Sterben: Das (1.) 'moderne', erschreckende Sterben, bei dem Sterblichkeit dekonstruiert wird. Der Tod wird hier bekämpft, rationalisiert und ins Private verschoben. Sowie (2.) das 'postmoderne', akzeptierende Sterben, bei dem die Unsterblichkeit dekonstruiert wird. Der Tod wird hier thematisiert und verliert auf diese Weise seinen Schrecken.⁷³⁶ In Anlehnung an Jean-François Lyotards Definition der Postmoderne als einem Nebeneinander verschiedener, sich mitunter diametral widersprechender Erzählungen und Erklärungsmodelle,⁷³⁷ findet man moderne und postmoderne Perspektiven auch in den untersuchten Quellen gleichzeitig vor, das heißt, im zentralen Untersuchungszeitraum der Jahre 1990 bis 2009 finden sich die beiden beschriebenen Grundhaltungen von Ablehnung und Annahme.

Im Folgenden werden die beiden grundlegenden Perspektiven, wie sie sich in den untersuchten Quellen eröffnen, hinsichtlich ihrer Inhalte, Hintergrundkodierungen und Strukturelemente erläutert, wobei in Anlehnung an die oben vermerkten Ausführungen Platons einerseits von einem Tod und Sterben schmähenden und ignorierenden 'Hades-Narrativ' sowie von einem Tod und Sterben als das Leben bereichernd und vollendend beschreibenden 'Pluton-Narrativ' gesprochen wird. Die Terminologie wird hier als Hilfskonstrukt verwendet, das nicht mehr als die ausgeprägte Deutungspolarität ein und derselben Thematik zuzüglich ihrer kulturellen und historischen Dimension betonen soll. Keineswegs drücken sich darin religionsphilosophische Spekulationen hinsichtlich Benennung und Ausdeutung antiker Numina aus.

7.3.2 'Hades-Narrativ': Tabuisierung, Fragmentarisierung und Bekämpfung

*„Fortriß der Tod in seinem Grimme
Von meinem Glück die letzte Spur:
Das Menschenherz hat keine Stimme
Im finstern Rate der Natur.“⁷³⁸*

*„Es ist ein Schnitter, der heißt Tod,
Hat Gewalt vom höchsten Gott;
Heut wetzt er das Messer,
Es schneidt schon viel besser ,
Bald wird er drein schneiden,
Wir müssen's nur leiden.
Hüte dich, schöns Blümelein!“⁷³⁹*

Sterben, Tod und Endlichkeit spielen im weiten Feld der im Rahmen dieser Arbeit untersuchten allgemein gehaltenen Altersratgeberliteraturen eine eher untergeordnete Rolle. Da ein wesentliches Kriterium der zentralen Korpusbildung in der primären Auswahl allgemeiner Altersratgeberliteratur bestand (vgl. 5.1.2.1) – wobei Spezifika nur ergänzend hinzugezogen wurden (vgl. 5.1.2.2) – ist die explizite Thematisierung menschlicher Endlichkeit zumeist nur eines von vielen Subthemen des untersuchten Quellenmaterials.

⁷³⁶ Vgl. Bauman 1994: 197-304.

⁷³⁷ Vgl. Lyotard 1999.

⁷³⁸ *Aus!* Nikolaus Lenau 2012.

⁷³⁹ *Es ist ein Schnitter*. Deutsches Volkslied, Verfasser unbekannt, 17. Jahrhundert. Verwendete Textfassung aus *Des Knaben Wunderhorn*. Vgl. Armin/Brentano 2003: 37.

Diese verhältnismäßig geringe Erwähnung der Thematik in den Texten des zentralen Quellenkorpus ist bemerkenswert, da Alter und Altern doch Phänomene sind, welche – so mag man meinen – unausweichlich auf die Endlichkeit menschlichen Daseins hinführen. Diesem Sachverhalt wird indes in den von Narrativen des Rückzugs bzw. des Disengagements geprägten historischen (z. B. 'ars moriendi') und gegenwärtigen Altersratgebertexten (Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus') ausführlich Rechnung getragen (vgl. 7.3.3). Allerdings scheint die Mehrzahl der aktuellen, vom Aktivitätsparadigma beeinflussten Veröffentlichungen des Altersratgebermarktes Sterben und Tod unabhängig ihrer jeweiligen Anti- bzw. Pro-Aging-Ausrichtung zu dethematisieren, wenn nicht gar vollständig zu tabuisieren. Sterben und Tod sind in den Quellen gleichsam 'unsichtbar', entsprechend der oben vermerkten etymologischen Herleitung des Hades-Begriffs durch Platon.

Morphologisch zeichnet sich das defizitfokussierende 'Hades-Narrativ' durch vier häufig auszumachende Thematisierungen von Endlichkeit aus – im Folgenden als Strukturelemente bezeichnet (vgl. 5.2). Bei diesen Strukturelementen handelt es sich um Erzählstränge und -motive, mittels derer Sterben, Tod und Endlichkeit in den untersuchten Texten kontextualisiert, eingeordnet und bewertet wird. Die vier Strukturelemente des defizitfokussierenden 'Hades-Narrativs' treten in den Texten einzeln oder gemeinsam in Erscheinung, bisweilen kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen und Verflechtungen:

- Totenstille': Absenz und Exklusion. Sterben und Tod werden in den vom Aktivierungsparadigma dominierten Ratgebertexten zumeist ausgelassen, treten höchstens peripher in Erscheinung. Oft ist eine radikale Auslassung, mitunter eine Marginalisierung zu verzeichnen. Bisweilen wird Sterben und Tod in eigene Kapitel oder Unterkapitel exkludiert, deren Argumentationsschemata dann jedoch dem ansonsten verfolgten Aktivierungs- und Leistungsparadigma diametral widerspricht: Der 'Capacity-Ratgeber' transformiert angesichts der Endlichkeitsthematik zu einen 'Caducity-Ratgeber' (a).
- Veränderung des Sterbens': Projektion und Othering. Auffällig ist eine 'Veränderung' der Sterbethematik und zwar insofern, als dass in den Quellen äußerst selten der eigene Tod thematisiert wird, sondern zumeist der Tod von Freunden und Angehörigen. Das eigene Sterben wird auf diese Weise exkludiert, wobei es sich offensichtlich um eine Abwehrreaktion handelt. Eng verbunden mit der Veränderung des Todes ist die Thematisierung von Trauer. Die in den Texten angesprochenen Hinterbliebenen werden zu Abschied vom Sterbenden und zum befreiten Weiterleben ermutigt (b).
- Entsinnlichung des Todes': Biologische Fragmentarisierung und Anormalisierung. Trotz der fehlenden expliziten Thematisierung von Endlichkeit ist eine implizite Thematisierung augenscheinlich, nämlich durch die Beschreibung potenziell tödlicher Krankheiten, die es zu verhindern gilt. Tod und Sterben wird auf Krankheiten reduziert und auf diese Weise fragmentiert. Da Gesundheit in diesen Texten als Norm betrachtet wird, kommt es dadurch nicht zuletzt auch zu einer Anormalisierung von Sterben und Tod. Daraus folgt zwangsläufig eine Entsinnlichung, da dem Tod vor diesem Hintergrund kein Sinn beigemessen wird. Er ist nicht mehr als ein durch Krankheiten verursachter Totalschaden des Organismus (c).

- Prämortale und postmortale Agonien: Aufschub durch Aktivierung, Bannung durch Organisation. Dem defizitfokussierenden und entsinnlichten Bild des Todes eröffnen sich in den Texten Handlungsanweisungen, die eine Abwehr gegen dessen verunsichernde und unwägbare Aspekte beinhalten. Dem Chaos der Auflösung wird mit Ordnung begegnet. Dabei kann hinsichtlich der Ausrichtung der Handlungsanweisungen in ein 'Vorher' und ein 'Nachher' unterschieden werden – wobei die erste Gruppe die leistungsfähige und beschwerdefreie Lebenszeit mittels körperlicher und geistiger Aktivierung auszuweiten trachtet, die zweite Gruppe begegnet den Unwägbarkeiten des Todes mit der Beschreibung und Bereitstellung des organisatorischen Instrumentariums (d).

Im Folgenden werden die vier Strukturelemente des defizitfokussierenden 'Hades-Narrativs' nacheinander und unter Verweis auf entsprechende, in den Quellen auszumachende Diskursfragmente näher beleuchtet, wobei insbesondere auch die gesellschaftlichen und kulturellen Hintergründe, welche eine derartige Schule des Sehens begünstigen, am konkreten Beispiel der untersuchten Ratgeberliteraturen zur Darstellung gebracht werden.

a) 'Totenstille': Absenz und Exklusion

Grundlegend ist die weitgehende Absenz des Themenkomplexes in den Subgruppen des Anti-Aging aber auch in den Pro-Aging-Ratgebern vom 'Capacity-Typus'. Sterben, Tod und Endlichkeit spielt praktisch kaum oder nur sehr untergeordnet eine Rolle. Von Unbehagen und Abgrenzungsbestrebungen weiß bereits das *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens* von Hanns Bächtold-Stäubli zu berichten: „*Der Sterbende gehört schon halb oder ganz den unheimlichen Mächten, ist gefährlich, unrein, wird darum geflohen oder aus dem Hause geschafft.*“⁷⁴⁰ In den Artikeln und Meldungen der Periodika, die dem Bereich des Anti-Aging zugerechnet werden können, wird Endlichkeit ausnahmslos dethematisiert. Bei den Monographien des Anti-Aging kann ebenfalls von einer weitgehenden Absenz gesprochen werden.

Bisweilen ist eine Marginalisierung unter dem fadenscheinigen Vorwand zentraler Berücksichtigung der Fall. So heißt es etwa in dem populären Anti-Aging-Altersratgeber *Älter werde ich später* der deutschen Schauspielerin Iris Berben: „*Der Tod ist ein zentrales Thema, dass man nicht tabuisieren sollte.*“⁷⁴¹ Allerdings ist dies einer von nicht mehr als zwei expliziten Hinweisen auf Endlichkeit, der sich im gesamten Buch findet.⁷⁴² Mitunter beschränkt sich die Erwähnung des Todes in den Quellen auch auf den nachdrücklich geäußerten Wunsch, in unabsehbarer Zeit eines plötzlichen, das heißt, eines schnellen Todes zu sterben – eines Todes, der derart rasch eintritt, dass ihn der Sterbende selbst gar nicht bemerkt. So heißt es beispielsweise bei Berben: „*Wie alle Menschen wünsche ich mir, irgendwann unverhofft und ohne Schmerzen zu sterben.*“⁷⁴³ Dieser Diskurs widerspricht diametral dem unten im Zusammenhang des differenzierten und gewinnorientierten 'Pluton-Narrativs' dargestellten Sinnfenster eines langsamen Sterbens als Möglichkeit der Retrospektive und des bewussten Abschiednehmens.

⁷⁴⁰ Bächtold-Stäubli 2000, 8: 439.

⁷⁴¹ Berben 2001: 153.

⁷⁴² Vgl. Berben 2005: 156.

⁷⁴³ Berben 2001: 156. Auch Liselotte Vogel verweist auf diesen verbreiteten Todeswunsch. Vgl. Vogel/Rygiert 2009: 83.

Die Absenz von Sterben, Tod und Endlichkeit in der Anti-Aging-Ratgeberliteratur ist nicht weiter verwunderlich: Die Subgruppen des Anti-Aging richten sich in erster Linie an das zweite Lebensalter, eine Lebensphase, in der heute – ganz im Gegensatz zu früheren Zeiten – der Tod keine unmittelbare und akute Gefahr mehr darstellt. Der Schweizer Historiker Arthur E. Imhof weist darauf hin, dass die Sterblichkeit der jüngeren Generationen im Vergleich zu früheren Zeiten, in denen zahlreiche Infektionskrankheiten Junge wie Alte betrafen und innerhalb kürzester Zeit hinwegzuraffen vermochten, stark abgenommen habe. Endlichkeit wäre in der Vergangenheit für Menschen jeglichen Alters allgegenwärtig gewesen. Heute würden vor allem alte Menschen nach einem erfüllten Leben und zumeist nach langer krankheitsbedingter Vorbereitungszeit sterben.⁷⁴⁴ In Anlehnung an Imhof könnte man also sagen, dass Endlichkeit in den Subgruppen der Anti-Aging-Ratgeberliteratur deshalb nicht thematisiert wird, weil sie die anvisierte Zielgruppe nicht betrifft.

Allerdings wird Sterben, Tod und Endlichkeit auch in der Mehrzahl der untersuchten Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' nicht oder nur sehr randständig thematisiert, obwohl diese Literaturen sich ausdrücklich an alte und hochaltrige Leser richten.⁷⁴⁵ Zumeist besteht die einzige näher ausgeführte Thematisierung von Endlichkeit dort in einer ambitionierten Gesellschaftskritik am 'einsamen Sterben'. So heißt es etwa in Henning Scherfs Altersratgeber *Grau ist bunt*: „In unserer heutigen Gesellschaft ist der Tod institutionalisiert. Die meisten von uns sterben im Krankenhaus, im Pflegeheim oder Hospiz. Etwa siebzig bis achtzig Prozent der Deutschen [...] sterben in einer öffentlichen Einrichtung. Eine enge Freundin von mir [...] sagt, eine ökonomisierte Gesellschaft pflege eben auch einen ökonomisierten Umgang mit dem Tod [...]. Der entmenslichte Umgang mit dem Ende des Lebens war für mich eines der Motive für unsere Hausgemeinschaft. Wir wollten uns gegenseitig stützen können. Bei uns sollte niemand allein sein, wenn er stirbt.“⁷⁴⁶ Die Erzählung vom 'einsamen Sterben' steht in engem Zusammenhang mit den gegenwärtig vorherrschenden Horrorszenarien einer allgemeinen Vereinsamung im Alter, Pflegenotstand und Alterssegregation, die oben im Zusammenhang des defizitfokussierenden 'Pandora-I-Narrativs' erörtert wurden (vgl. 7.2.1.2 e).

Die weitgehende Dethematisierung von Sterben, Tod und Endlichkeit in einem Großteil der untersuchten Literaturen gründet in der aktuellen gesellschaftlichen Kontextualisierung, wie im Folgenden deutlich gemacht wird. Ob es sich in diesem Zusammenhang eher um einen Verdrängungs- oder aber einen Tabuisierungsmechanismus handelt, ist indes eine Frage der Terminologie. Für den britischen Soziologen Tony Walter ist der Begriff der Todesverdrängung unangemessen. Da der Terminus 'Verdrängung' der Individualpsychologie entstamme, die den Begriff eng an Schuld und Strafe koppele, sei er nicht auf gesellschaftliche Zusammenhänge übertragbar. Walter propagiert stattdessen den aus dem Polynesischen stammenden Terminus 'Taboo'.⁷⁴⁷ Dieser Begriff erweist sich bei näherer Betrachtung allerdings ebenfalls als auf ein bestimmtes Verwendungsfeld beschränkt – nämlich auf die Bezeichnung eines Verbotes magisch-religiösen Charakters, dessen Übertretung übernatürliche Bestrafung verursachen würde.⁷⁴⁸ Darüber hinaus wird der Begriff der

⁷⁴⁴ Vgl. Imhof 1981: 27.

⁷⁴⁵ Vgl. etwa Krollpfeiffer 2005; Rethel 2010; Schenk 2005.

⁷⁴⁶ Scherf 2006: 167. Vgl. auch Biberti/Scherf 2009: 101; Breitscheidel 2005.

⁷⁴⁷ Walter 1991: 295.

⁷⁴⁸ Vgl. Panoff/Perrin 2000: 233f.

Todesverdrängung in den wissenschaftlichen Metaliteraturen ebenfalls häufig verwendet,⁷⁴⁹ weshalb es bei ausreichender Kenntlichmachung der Inhalte nicht grundsätzlich falsch sein kann, sich seiner auch im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit zu bedienen.

So bemerkt Norbert Elias etwa *„[...] eine eigentümliche Verlegenheit, der Lebenden in der Gegenwart eines Sterbenden. Sie wissen oft nicht recht, was zu sagen. Der Sprachschatz für den Gebrauch in dieser Situation ist verhältnismäßig arm [...]. Peinlichkeitsgefühle halten die Worte zurück.“*⁷⁵⁰ Die Ermangelung der direkten Ansprache angesichts des nahenden Todes wird auch von Bächtold-Stäubli im *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens* angemerkt: *„Sterben und Tod werden meist euphemistisch umschrieben, jede Todesanzeige in der Zeitung beweist das immer wieder deutlich.“*⁷⁵¹ Elias unterscheidet zwei Formen der Todesverdrängung: individuelle und soziale Todesverdrängung.⁷⁵² Die individuelle Todesverdrängung begründet er in Anlehnung an psychologische Deutungsmodelle mit vermeintlichen Schuldgefühlen gegenüber tot gewünschten Angehörigen.⁷⁵³ Interessanter allerdings ist seine Definition der sozialen Todesverdrängung auf der Grundlage seiner Theorie vom Zivilisationsprozeß: *„Der Tod ist eine der großen bio-sozialen Gefahren des Menschenlebens. Gleich anderen animalischen Aspekten wird auch der Tod als Vorgang und als Gedanke während dieses Zivilisationsschubes in höherem Maße hinter die Kulissen des Gesellschaftslebens verlegt. Für die Sterbenden selbst bedeutet dies, daß auch sie in höherem Maße hinter die Kulissen verlagert, also isoliert werden.“*⁷⁵⁴

Zygmunt Bauman betrachtet die Verdrängung des Todes als Kennzeichen der Moderne: *„Wir ekeln uns vor dem Aufscheinen jener Realitäten, die wir in die verriegelten Keller unseres ordentlichen und stilvollen Daseins verbannt haben. Der Tod ist nur eines unter anderem, was so entfernt worden ist; daher die Verwirrung, das anerzogene Gefühl der Scham, das uns in der unmittelbaren Begegnung mit dem Tod erstarren läßt.“*⁷⁵⁵ Der Philosoph sieht die Ursache für die Todesverdrängung in dem die Welt beherrschen wollenden Geist der Aufklärung.⁷⁵⁶ Bis dahin sei der Tod als schicksalhaft und gottgegeben betrachtet worden. Durch den Geist der Aufklärung, der die menschliche Handlungsfähigkeit in den Vordergrund stelle, sei das ehemals 'Zahme' zum 'Wilden' mutiert.⁷⁵⁷ Der Tod wäre dieserart zu einer Herausforderung geworden, der nur *„[...] kraft menschlicher Trägheit, Fehler oder Unfähigkeit noch in seinem gegenwärtigen, unerfreulichen Zustand verharren darf. Seine Fortdauer ist ein Skandal.“*⁷⁵⁸ Baumans Ausführungen lassen sich auch auf die Deutung des Trägheitsvorwurfs an die Dementen anwenden, die häufig mit dem Verweis einer vermeintlichen Ermangelung an Antrieb und Aktivierung als für ihre Erkrankung eigenverantwortlich gezeichnet werden (vgl. 7.2.2.2 d). Die Darstellung des Alterungsprozesses als unerfreulich sowie unnötig (in Anbetracht

⁷⁴⁹ Vgl. etwa Ariès 1976; Bauman 1994; Elias 1982.

⁷⁵⁰ Elias 1982: 39.

⁷⁵¹ Bächtold-Stäubli 2000, 8: 439.

⁷⁵² Elias 1982: 18.

⁷⁵³ Elias 1982: 19f.

⁷⁵⁴ Elias 1982: 22.

⁷⁵⁵ Bauman 1994: 197.

⁷⁵⁶ Bauman 1994: 202ff.

⁷⁵⁷ Bauman 1994: 203. Die Anlehnung an die Terminologie Ariès' ist hier unverkennbar. Allerdings ist Baumans Argumentation ungleich differenzierter und komplexer als Ariès' reine Idealisierung der Vergangenheit, wie im Folgenden deutlich wird.

⁷⁵⁸ Bauman 1994: 203.

bereits vorhandener, wissenschaftlich legitimerter Aktivierungs- und sonstiger Bekämpfungsmethoden) findet sich typenübergreifend im gesamten Subgenre der Anti-Aging-Ratgeberliteratur.

Auch der Tod wird mitunter als ein 'Skandal' im Sinne Baumans beschrieben, den die Biowissenschaften noch nicht zu bändigen imstande sind. Allerdings wird ein baldiger Durchbruch mit den Mitteln dieser Wissenschaften in Aussicht gestellt.⁷⁵⁹ Ein im Hinblick auf Popularität und Medienpräsenz herausragender Vertreter dieser Schulrichtung ist der britische Biogerontologe Aubrey de Grey. Der Wissenschaftler betrachtet Alter(n) unter der ausschließlichen Perspektive von Defizit und Krankheit; den menschlichen Tod sieht er als überflüssig an und durch die eigenen Forschungen bald auf nicht weniger als eintausend Jahre hinauszögerbar. Die von De Grey entwickelten lebensverlängernden Strategien – die 'Strategies for Engineered Negligible Senescence' – werden von ihm und seinen Kollegen von der 'Methuselah Foundation' nicht ohne Grund unter der Kurzform 'SENS' vermarktet.⁷⁶⁰ Denn dem Sieg über den Tod – und das wäre eine Lebenszeitverlängerung auf über eintausend Jahre zweifelsohne – wäre eine der letzten großen und sinngebenden Schlachten im Kampf um die Beherrschbarkeit der Welt vorangegangen. Umfängliche Wissenschaftsgläubigkeit ist ein Kennzeichen der Moderne, wie Bauman ausführt: Der Tod *„war in der Tat der größte Skandal, der harte unwandelbare Kern menschlicher Ohnmacht in einer Welt, die immer mehr von der Vernunft geplant und kontrolliert wurde“*.⁷⁶¹

Auch die deutschen Soziologen Armin Nassehi und Georg Weber betrachten die Verdrängung des Todes als ein besonderes Kennzeichen der Moderne. Ihnen zufolge würde gegenwärtig eine Sinnggebung des Todes fehlen, die in den großen religiösen Metaerzählungen der Vergangenheit durchaus vorhanden gewesen sei. Mit Verweis auf das oben beschriebene biomedizinische Altersbekämpfungsmodell 'SENS' könnte man in Anlehnung an Nassehi und Weber sagen, dass sich der Sinn, den man dem Tod in diesen Metaerzählungen beigemessen hatte, sich in der Moderne auf dessen Bekämpfung verschoben habe. Aufgrund der fehlenden Sinnggebung ist der Tod nach Auffassung von Nassehi und Weber aus der gesellschaftlichen Sphäre zunehmend ins Private abgeschoben worden. Mit Verweis auf Max Weber argumentieren Nassehi und Weber, dass der Tod im Zuge der Modernisierungs- und damit verbundenen Rationalisierungsprozesse entzaubert, irrationalisiert und als sinnhafter Topos ausgegliedert worden sei. Die Todesverdrängung ist den Autoren zufolge damit *„[...] nicht nur ein akzidentelles, kontingentes, phänologisches Merkmal von Modernität, sondern sie ist in den strukturellen Bedingungen der Moderne als funktionales Konstitutivum angelegt“*.⁷⁶²

Eine weitere Erklärung für die gesellschaftlich vorherrschende Verdrängung der Themen Sterben, Tod und Endlichkeit ist der mit der Moderne verbundene Prozess der Individualisierung, der bereits oben im Zusammenhang von körperlicher Gebrechlichkeit ausführlich erörtert wurde (vgl. 7.2.1.2 c). Durch die zunehmende Aufwertung des Individuums in den modernen Gesellschaften⁷⁶³ wird der persönliche Tod ungleich

⁷⁵⁹ Zu den Perspektiven der Biomedizin vgl. Freitas 2009; Gems 2009.

⁷⁶⁰ Vgl. De Grey/Rae 2010. Vgl. auch De Grey 2003. In den untersuchten Ratgeberquellen findet sich ein Hinweis auf De Grey etwa bei Rethel 2010: 25f.

⁷⁶¹ Bauman 1994: 204.

⁷⁶² Nassehi/Weber 1989: 319.

⁷⁶³ Das Begriffspaar 'moderne' und 'traditionelle' Gesellschaft wird hier im Sinne der Ausführungen Emile Durkheims

tragischer erlebt als in den Gemeinschaftskulturen der traditionellen Gesellschaften, deren starkes Kollektivbewusstsein dem Tod des Einzelnen unabhängig von religiösen Narrativen noch gemeinschaftsstärkende Funktionen beigemessen hatte. Bauman weist auf die in der Moderne zunehmende Angst vor Entpersonalisierung hin, wenn er schreibt: „Der Tod bedeutet anerkanntermaßen das Hinabsteigen in ein entpersonalisiertes Nichtsein.“⁷⁶⁴

Nicht immer allerdings vollzieht sich die Verdrängung von Sterben und Tod über reine Marginalisierung oder strikte Auslassung. Bisweilen erfolgt eine andere, geradezu räumlich zu nennende Exkludierung der Thematik: Häufig finden sich Thematisierungen des Todes in den Veröffentlichungen des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' in Form kurzer Kapitel oder Unterkapitel, die der oben beschriebenen Marginalisierung unter dem Vorwand zentraler Berücksichtigung gleicht. So schreibt etwa Liselotte Vogel in ihrem Altersratgeber *Ich lebe weiter selbstbestimmt*: „So wie die Zeichen des Alters in unserer Gesellschaft ausgemerzt sind, wenn wir Alten in der Werbung mit trügerischen Bildern umgaukelt werden, so kommt der Tod selbst überhaupt nicht mehr vor.“⁷⁶⁵ Allerdings kann diese Aussage in gewisser Weise auch für Vogels Ratgeber gelten: Bei Vogel und anderen Pro-Aging-Autoren wird Sterben und Tod ebenfalls exkludiert, indem spezielle, durch Überschriften gekennzeichnete Bereiche abgesteckt werden, in denen der Thematik Raum gegeben wird.⁷⁶⁶ In den vom Aktivierungsparadigma dominierten Veröffentlichungen des 'Capacity-Typus' wird Sterben und Tod, wenn dieser Themenkomplex nicht gänzlich unerwähnt bleibt, oftmals in eigens dafür vorgesehene Kapitel abgeschoben, wobei es zu einer fundamentalen und bemerkenswerten Narrativ-Transformation kommt, wie im Folgenden dargelegt wird.

So heißt es etwa in Henning Scherfs Altersratgeber *Grau ist bunt*: „Das Sterben gehört zum Leben untrennbar dazu. Wenn wir das Sterben institutionalisieren, delegieren und von uns wegschieben, knappen wir das Leben.“⁷⁶⁷ In Scherfs Ratgeber existiert ein etwa 25 Seiten umfassendes Kapitel zu Sterben und Tod.⁷⁶⁸ Indes sind die darin enthaltenen Handlungsanweisungen seltsam heterogen und unschlüssig zum Rest des Aktivität und Leistung betonenden Buches. Unerwartet wird im Sinne des 'Caducity-Typus' argumentiert: Innehalten, Loslassen und Reflexion des eigenen Lebens sowie das Suchen nach Stille sind Handlungsanweisungen, die keineswegs den Argumentationsmustern des 'Capacity-Typus' entsprechen. Der 'Capacity-Ratgeber' wandelt sich im Angesicht unmittelbarer menschlicher Endlichkeit folglich in einen 'Caducity-Ratgeber'. Der Ratgeber propagiert nun nicht mehr Aktivierung, sondern Disengagement. Gleichsam könnte in diesem Zusammenhang von einer Transmutation des Textes gesprochen werden. Die beispielhaft aufgeführten Ausführungen von Henning Scherf fallen damit in den unten erörterten Bereich des 'Pluton-Narrativs'. Dies allerdings mit der Einschränkung eines plötzlichen Paradigmenwechsels im Angesicht des unmittelbar bevorstehenden Sterbens.

Eine Erklärung für den jähen Gesinnungswandel des Aktivierungsratgebers liefert Zygmunt Bauman. Der Philosoph verweist darauf, dass das Aktivierungsparadigma an der

zum Individualisierungsprozess verwendet. Vgl. dazu Junge 2002: 40f.

⁷⁶⁴ Bauman 1994: 81.

⁷⁶⁵ Vogel/Rygiert 2009: 97.

⁷⁶⁶ Es existiert bei Vogel ein, wenn auch recht kurzes Kapitel zu Palliativmedizin und Hospizbewegung. Allerdings überwiegt das Aktivierungsparadigma erfolgreichen Alterns. Vgl. Vogel/Rygiert 2009: 105-113. Weitere Spezialkapitel zu Sterben und Tod finden sich etwa bei Biberti/Scherf 2009: 86-92; Scherf 2006: 162-187.

⁷⁶⁷ Scherf 2006: 187.

⁷⁶⁸ Vgl. Scherf 2006: 162-187. Das Kapitel ist mit „Abschied nehmen“ überschrieben.

Endlichkeit des Todes gleichsam zerplatze: „Vielleicht ist es nicht nur Taktgefühl, was uns sprachlos macht [...], sondern auch die schlichte Tatsache, daß wir einem Menschen, der sich der Sprache des Überlebens nicht mehr bedienen kann, nichts zu sagen haben; einem Menschen, der im Begriff steht, die Welt des geschäftigen, durch jene Sprache heraufbeschworenen und gewährten Scheins zu verlassen.“⁷⁶⁹ Wenn aber mit der Sprache des Überlebens und der Aktivierung nichts mehr zu sagen ist, so wird entweder geschwiegen oder in gänzlich andere Narrative umgeschaltet. Menschlicher Endlichkeit ist mit der Sprache der Aktivierung nicht beizukommen. Aus diesem Grund sind die entsprechenden Kapitel in der Dramaturgie und Argumentationsweise eines 'Caducity-Ratgebers' verfasst.

Neben der Transformation vom 'Capacity-' in einen 'Caducity-Typus' ist die Exklusion der Endlichkeits-Thematik in einen gesonderten Bereich, bzw. ein abgetrenntes Kapitel, bemerkenswert. Exklusion ist nach Zygmunt Bauman neben Auslassung die moderne Form des von Verdrängung gekennzeichneten Umgangs mit Sterben und Tod. In Anlehnung an Claude Lévi-Strauss' Konzept einer Dichotomie zwischen archaischen Gesellschaften, die dem Feind anthropophagisch begegnen, ihn sich also buchstäblich verinnerlichen, und modernen, anthropoemischen Gesellschaften, die ihn erbrechen, abtrennen, isolieren und ausgrenzen, weist Bauman auf die sich in der Moderne vergrößernde Kluft zwischen dem Selbst und den Anderen hin.⁷⁷⁰

In den Aktivierungsratgebern kommt es zu einer auffälligen Abtrennung der Thematik Sterben und Tod vom übrigen Aktivierungsideal. Erst im Angesicht des nahenden Todes wird hier Disengagement und Loslassen angeraten. Behalten die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' den Tod stets im Auge, indem sie ihn zum Ausgangspunkt ihrer Handlungsanweisungen machen, grenzen Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' diesen Themenkomplex kategorisch aus. Sterben und Tod macht hier nicht unmittelbar betroffen, ist für den Leser nicht in der aktuellen Gegenwart bedrohlich und nachdenkenswert, sondern nur in einem weiten, nichtsdestotrotz unausbleiblichen Ausblick in die Zukunft. Die Gegenwart hingegen ist geprägt von zu erhaltender Kompetenz, Aktivität und Leistung. Die von zahlreichen Autoren der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Capacity-Typus' vielfach selbst beklagte Ausgrenzung der Themen Sterben, Tod und Endlichkeit aus dem vorherrschenden gesellschaftlichen Diskurs findet sich in struktureller Hinsicht also durchaus auch in den eigenen Veröffentlichungen. Ein bemerkenswerter Sachverhalt.

b) 'Veränderung des Sterbens': Projektion und Othering

Neben einer offensichtlichen Verdrängung und Ausgrenzung von Sterben und Tod im Allgemeinen ist auffällig, dass in den Quellen weniger der eigene als der Tod des Gegenübers thematisiert wird. Das gilt insbesondere für die untersuchten Periodika sowie die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus'. Die Sterbenden – das sind zumeist die Anderen, beispielsweise die hochaltrigen Eltern oder der hinfällige Ehemann. Zahlreiche Meldungen und Artikel in den untersuchten Periodika des Quellenkorpus geben konkrete Handlungsanweisungen zur Trauerarbeit.⁷⁷¹ Daneben ist der Altersratgebermarkt der

⁷⁶⁹ Bauman 1994: 198.

⁷⁷⁰ Bauman 1994: 201.

⁷⁷¹ Vgl. etwa AU 11-2006 B(64); AU 04-2008 B(32); SR 10/11-1992 (52); SR 10-1999 (44); SR 06-2002 (12); SR 10-2003 (50); SR 10-2005 (03); SR 10-2005 (70); SR 11-2007 (16); SR 11-2007 (22); SR 11-2007 (42); SR 03-2008

vergangenen Jahre stark um Monographien angewachsen, die sich der Thematik der Endlichkeit von Angehörigen widmen.⁷⁷² Die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* veröffentlicht im Oktober 2005 ein Themenheft mit dem Titel: „*Mit der Trauer leben. 'Du fehlst mir!'*“⁷⁷³ Im November 2007 lautet das Titelthema „*Schicksalsschlag. Weitermachen trotz allem*“.⁷⁷⁴ Auch hier geht es ausführlich um die Trauerarbeit von Hinterbliebenen. Die beiden genannten Heftausgaben sind übrigens die einzigen des zentralen Periodika-Quellenkorpus über den gesamten Untersuchungszeitraum von zwanzig Jahren, die das Thema Endlichkeit als Hauptthema auf dem Titelblatt ankündigen.

Die Zielgruppe der Periodika und zahlreicher Altersratgeber sind die Über-Fünfzig-Jährigen. Bei einer Generationenfolge von etwa fünfundzwanzig Jahren rückt der Tod der eigenen Eltern zunehmend ins nähere Blickfeld. Da die Zielgruppe der Periodika bei allen fünf untersuchten Periodika hinsichtlich des Lebensalters nach oben allerdings offen ist,⁷⁷⁵ ist damit allein die auffällige Beschreibung des Sterbens der Anderen und die Absenz des eigenen Todes in den Quellen nur ungenügend zu erklären. Das Sterben der Anderen wird in den Quellen durch Verweis auf verschiedene Akteure dargestellt. Im Folgenden sind die hinsichtlich ihrer Quantität signifikantesten Akteurgruppen aufgeführt:

Am häufigsten wird der Tod der eigenen Eltern thematisiert. So heißt es etwa in der Zeitschrift *Lenz* im Juni 2003: „*Tschüss. Papa, danke für alles! Man mag kaum daran denken, aber irgendwann sterben die eigenen Eltern. Lenz-Autorin Heide Ilka Weber (56) beschreibt ihre Erfahrungen mit Loslassen und Abschiednehmen nach dem Tod des Vaters, beim Räumen der Wohnung und Sammeln von Fotos und Erinnerungen.*“⁷⁷⁶ Auch hier ist die oben beschriebene Narrativ-Transformation auffällig: Das Lifestyle-Magazin *Lenz* argumentiert grundsätzlich aktivierend. Einzig in Bezug auf Endlichkeit, die in dieser Zeitschrift fast ausnahmslos über den Tod des Anderen thematisiert wird, wandelt sich das leistungs- und kompetenzbetonende Narrativ zum Narrativ des Loslassens und Abschiednehmens.

Daneben ist der Tod des Lebenspartners ein immer wiederkehrendes Thema in den Quellen. Zumeist sind es hinterbliebene Ehefrauen, deren Trauer thematisiert wird.⁷⁷⁷ In der Zeitschrift *Senioren Ratgeber* wird Trauerarbeit recht häufig beschrieben. So auch im Oktober 2005: „*Leben mit dem Verlust. 'Du fehlst mir!' Trauerarbeit. Was Experten raten, um den Tod des Partners zu bewältigen – und dabei seelisch gesund zu bleiben.*“⁷⁷⁸ Die Legitimation der Diskursfragmente zur Trauerarbeit erfolgt dabei über Expertenwissen und lebensweltliche Erfahrungsdiskurse (vgl. 6.3). Das Expertenwissen entstammt vor allem dem Bereich der Psychologie, wobei der akademische Hintergrund der Interviewpartner und Verfasser der entsprechenden Artikel und Texte häufig betont wird.⁷⁷⁹ Eng

(82); L 02-2003 (26); L 04-2003 (18); L 06-2003 (30); L 11-2003 (23); L 10-2004 (08); L 12-2004 (08); L 07-2005 (18); L 11-2005 (12); L 11-2005 (24); L 04-2006 (09); L-11-2006 (24); L 11-2006 (26); L 11-2006 (28); L 09-2007 (10). BO 01-1999 (13).

⁷⁷² Vgl. etwa Biberti 2009; Daiker 2008; Dobrick 2010; Eckardt 2003; Eder 2007; Fässler-Weibel 2010; Lohner 1997; Paul 2001; Scheuring 2007; Schlegel-Holzmann 2004.

⁷⁷³ SR 10-2005.

⁷⁷⁴ SR 11-2007.

⁷⁷⁵ Das geht insbesondere aus den Leserbriefen hervor, bei denen stets das Lebensalter der Verfasser angegeben ist.

⁷⁷⁶ L 06-2003 (30).

⁷⁷⁷ Vgl. hier den Begriff der 'Feminisierung' des hohen Alters aufgrund der längeren Lebenserwartung von Frauen. Zur Feminisierung des Alters vgl. auch 6.1.4.

⁷⁷⁸ SR 10-2005 (70).

⁷⁷⁹ Vgl. dazu etwa BO 01-1999 (11); SR 10/11-1992 (52); SR 10-1999 (44).

verschränkt mit Darstellungen vom Tod des Lebenspartners sind überdies Narrative von Einsamkeit und Isolation der Hinterbliebenen (vgl. 7.2.1.2 e).

Der Tod von Freunden und Bekannten wird ebenfalls recht häufig problematisiert, wenn auch nicht so oft wie der Tod der oben genannten Akteurguppen. Die *Apotheken Umschau* titelt im April 2008 beispielsweise: *„Hilfe statt Hilflosigkeit. Psychologie. Wenn jemand stirbt, bleiben Freunde und Bekannte oft stumm betroffen. Das muss nicht sein.“*⁷⁸⁰ Dabei wird der Aspekt der Selbstbetroffenheit hinsichtlich des eigenen Sterbens oft stärker ins Licht gerückt, als dies bei der Beschreibung des Todes von Eltern und Lebenspartnern der Fall ist. Es hat den Anschein, als ob der Tod gleichaltriger und gleichgeschlechtlicher Freunde besonders an die eigene Endlichkeit gemahnt.

In den Periodika, nicht jedoch in den Monographien, tritt eine kleine Gruppe von Artikeln in Erscheinung, die den Tod der eigenen Kinder durch Unfall, Krankheit oder Freitod behandelt. Dies gründet in der Tatsache, dass die fünf untersuchten Zeitschriften hinsichtlich ihrer Themenwahl weit über eine ausschließliche Thematisierung des Alter(n)s hinausgehen. In der Zeitschrift *Lenz* heißt es im November 2005 etwa: *„'Erst heute kann ich damit leben'. Es ist das Schlimmste, was Eltern passieren kann: Das eigene Kind stirbt. Man muss lernen, damit zu leben, ohne es zu vergessen. Claudia Cardinal (50) erinnert sich noch genau an den Tag, als ihre Tochter Katharina an Leukämie starb.“*⁷⁸¹

Eine Besonderheit des Lifestyle-Magazins *Lenz* sind darüber hinaus Artikel, die den Tod von Haustieren thematisieren. Zugegebenermaßen handelt es sich dabei um eine äußerst kleine Gruppe, die der Vollständigkeit halber hier allerdings genannt sein sollte. Im Februar 2003 schreibt die Zeitschrift: *„Wenn das geliebte Tier stirbt. 'Gute Reise, mein Freund!' Ein Tier im Haus ist eine Quelle des Glücks. Es ist aber auch ein Freund, Spielgefährte, Unterhalter und Tröster. Umso trauriger, wenn der Hund, die Katze oder der Kanarienvogel stirbt. Vier Lenz-Leser erzählen, wie sie den Abschied von ihrem geliebten Tier überwunden haben.“*⁷⁸² In der Dramaturgie dieser Artikel wird der Aspekt der Trauerarbeit in gleicher Weise beschrieben, wie bei den Texten zur Trauer beim Tod eines nahen Menschen. Das Motiv der Vermenschlichung findet sich in zahlreichen Artikeln, beispielsweise im April 2006: *„'Die Tiere muss man beerdigen'. Wenn der Hund oder die Katze stirbt, trauern viele wie um ein Familienmitglied. Doch die meisten Tiere werden dann beim Tierarzt entsorgt. 'Das ist unwürdig', findet Elisabeth von Sothen (59).“*⁷⁸³

Es stellt sich die Frage, weshalb es zu einer derart auffälligen Thematisierung des Todes des Anderen kommt – insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass das Thema – wie im vorangegangenen Abschnitt ausführlich beschrieben – ansonsten vor allem durch seine Absenz auffällt.

„Die Mythen und Klischees, die das bürgerliche Denken in Umlauf setzt, zielen darauf ab, den Alten als einen anderen zu zeigen“, schreibt Simone de Beauvoir.⁷⁸⁴ Und man könnte dem hinzufügen, dass auch der Sterbende zum Anderen gemacht wird. Heutzutage geschieht dies weniger aus der numinosen Furcht heraus, dass der Sterbende bereits halb oder ganz den unheimlichen Mächten angehört – wie im obigen Zitat aus dem

⁷⁸⁰ AU 04-2008 B (32).

⁷⁸¹ L 11-2005 (24).

⁷⁸² L 02-2003 (26).

⁷⁸³ L 04-2006 (09).

⁷⁸⁴ Beauvoir 1988: 7.

Handwörterbuch des deutschen Aberglauben beschrieben (vgl. 7.3.1 a) – zumindest nicht ausdrücklich aus einer religiösen Furcht vor einer jenseitigen Anderswelt. Vielmehr hat es den Anschein, dass es zu einer Projektion der eigenen Todesängste kommt, deren kulturelle Bedingungen im vorangegangenen Abschnitt erörtert wurden. Der Terminus der Projektion wird hier im Sinne der Psychoanalyse verwendet, die mit ihm den Vorgang beschreibt, „[...] einem anderen Menschen eigene Fehler oder Wünsche zuzuschreiben; dies wird als Ausdruck bestehender Schuld- oder ähnlicher Gefühle bewertet und als Abwehrmechanismus bezeichnet.“⁷⁸⁵ Auch Ängste können projiziert werden. Im hier dargestellten Zusammenhang kommt es zu einer Verlagerung der kulturell geprägten bzw. verstärkten Ängste des Individuums vor dem eigenen Tod auf das Gegenüber – die sterbenden Eltern, den sterbenden Partner, den sterbenden Freund.

Oft sind es die 'Noch-Älteren', die – an der Schwelle zwischen Leben und Tod stehend – als eine Art 'Puffer' für die relativ Jüngeren fungieren, als würde man sich auf diese Weise versichern, dass noch nicht man selbst es ist, der unmittelbar vom Tod betroffen ist. Gleichzeitig ist das Sterben der eigenen Eltern auch mit dem Gewährwerden der persönlichen Endlichkeit verbunden. Ratgebertitel wie beispielsweise *Wenn die alten Eltern sterben: Das endgültige Ende der Kindheit*⁷⁸⁶ zeugen von dieser Verunsicherungslage. Unwillkürlich rückt man gleichsam in die erste Reihe vor, gehört zur Generation der Nachfolgenden. In einem Altersratgeber der Stiftung Warentest mit dem Titel *50 und aufwärts* heißt es beispielsweise: „Das fünfte und sechste Lebensjahrzehnt ist eine Phase, die für beide Geschlechter tiefe Einschnitte und Umbrüche mit sich bringt: Die Jugend gehört endgültig der Vergangenheit an, berufliche Aufstiegsmöglichkeiten sind in der Regel begrenzt, das Ende der Elternrolle und der beruflichen Laufbahn zeichnet sich ab. Auf der anderen Seite nimmt, während die Kinder erwachsen werden, oft die Hilfsbedürftigkeit der eigenen Eltern zu. Menschen, die einem nahestehen, sterben und ihr Tod erinnert auf eindringliche Weise daran, daß auch das eigene Leben begrenzt ist.“⁷⁸⁷ Und im Sterberatgeber *Das Ende ist mein Anfang* von Tiziano Terzani äußert der Autor über den Tod des eigenen Vaters: „Mein Gefühl damals, das weiß ich noch genau, war, dass nun ich in der ersten Reihe stand. Weißt du, im Krieg hast du immer jemanden vor dir, es gibt eine erste Reihe, wie den vordersten Schützengraben im Ersten Weltkrieg. Und wenn der Vater stirbt, dann steht dort keiner mehr, dann ist man selber dran.“⁷⁸⁸

Neben der im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Verdrängung ist auch die Projektion in der psychoanalytischen Systematik eine Unterart der dort thematisierten Abwehrmechanismen. Der Begriff des Abwehrmechanismus bezeichnet ein weites Feld von psychischen Phänomenen: „Man nimmt an, daß es sich dabei um nicht-willentlich oder unbewußt wirksame 'Maßstäbe' handelt, die ein Individuum entwickelt hat, um sich vor unangenehmen bzw. schmerzhaften Affekten zu schützen, die in bestimmten Situationen körperlicher oder seelischer Bedrängnis [...] auftreten.“⁷⁸⁹ Abwehrmechanismen sind allerdings nicht nur mittels Psychologie und Psychoanalyse zu deuten. In Anlehnung an die oben angeführte Unterscheidung der Todesverdrängung von Norbert Elias in individuell und sozial, wobei erstere von ihm dem Forschungsfeld der Psychologie zugerechnet wird,⁷⁹⁰ ist auch die Projektion von Verunsicherungslagen

⁷⁸⁵ Drewer/Fröhlich 1975: 232.

⁷⁸⁶ Dobrick 2010.

⁷⁸⁷ Füller/Keller 1999: 57.

⁷⁸⁸ Terzani 2008: 16.

⁷⁸⁹ Drewer/Fröhlich 1975: 40.

⁷⁹⁰ Vgl. Elias 1982: 18.

hinsichtlich Sterben und Tod sozial bzw. kulturell herzuleiten.

Der aus der postkolonialistischen Theorie hervorgegangene Begriff des 'Othering' kann hierfür verwendet werden.⁷⁹¹ Die indische Literaturwissenschaftlerin Gayatri Chakravorty Spivak prägte den Begriff in Anlehnung an die Theorie des französischen Psychoanalytikers Jacques Lacans: „*For Spivak, othering is the way in which imperial discourse creates colonized, subaltern subjects.*“⁷⁹² Ursprünglich nur auf das Forschungsfeld der postkolonialistischen Theorie angewendet, ist 'Othering' mittlerweile auf eine Vielzahl kultureller Phänomene von Exklusion übertragen worden. Die Trierer Soziologin Julia Reuter hat 'Othering' mit dem Terminus 'Veränderung' ins Deutsche übersetzt.⁷⁹³ 'Othering' bzw. 'Veränderung' wirkt identitätsstiftend. Indem Individuen oder Gruppen als andersartig klassifiziert und dadurch exkludiert werden, versichert man sich mittels Distinktionsgewinn der eigenen Identität. Durch die Negativierung eines 'Außen' kommt es zur Positivierung eines 'Innen', einer idealisierten Wir-Gruppe. Damit ist 'Othering' als Konfliktbewältigung von Verunsicherungslagen ein oft angewandtes Mittel.

Das Konzept des 'Othering' als kulturell gegründete Strategie der Abwehr des Fremden und Beängstigenden kann auf die beschriebenen Diskursfragmente zu Sterben, Tod und Endlichkeit des Anderen übertragen werden. Im vorangegangenen Abschnitt wurde die kulturell bedingte Abwehr durch Auslassung bzw. Absenz als Form von Verdrängung beschrieben. Eine andere Form der Abwehr ist die Strategie der Übertragung, das 'Othering' der Sterbenden: Die Reflexion der eigenen Sterblichkeit ist zu schmerzhaft oder zu verunsichernd, als dass sie direkt thematisiert werden könnte – insbesondere in Anbetracht der gegenwärtigen Spielregeln der Leistungsgesellschaft, die Aktivität und Empowerment der Alten zu ihrem Wertemaßstab erhoben hat. Folglich wird Endlichkeit über den Anderen thematisiert. Die Verunsicherungslage der Endlichkeit kann auf diese Weise entschärft werden, ohne die Thematik gänzlich auszusparen. Die oben beschriebene Strategie der vollständigen Auslassung läuft nämlich stets Gefahr, als das erkannt zu werden, was sie ist: Todesverdrängung.

Durch die Übertragung der Verunsicherungslage Endlichkeit auf das Gegenüber bzw. den Anderen wird sich hingegen einer (vermeintlichen) Enttabuisierung der Themenfelder Sterben und Tod versichert. Denn, wie im vorangegangenen Abschnitt bereits ausführlich erörtert, gehört die Floskel, dass der Tod zum Leben dazu gehöre und folglich nicht verschwiegen werden dürfe, zu den am häufigsten geäußerten Stellungnahmen in der untersuchten Ratgeberliteratur. So äußert die *Apotheken Umschau* beispielsweise im November 2006: „*Narben auf der Seele. Trauer. Sterben gehört zum Leben. Das ist zwar jedem bewusst – doch mit dem Tod eines nahen Menschen werden die Angehörigen und Freunde oftmals nur schwer fertig.*“⁷⁹⁴

c) 'Entsinnlichung des Todes': Biologische Fragmentarisierung und Anormalisierung

Ein weiteres bedeutendes Strukturelement des defizitfokussierenden 'Hades-Narrativs' ist

⁷⁹¹ 'Othering' konnte auch im Zusammenhang mit der allgemeinen Darstellung des Alter(n)s im Rahmen der thematischen Titelanalyse festgestellt werden (vgl. 6.1.4).

⁷⁹² Deal/Beal 2004: 148. Vgl. auch Spivak 1985.

⁷⁹³ Vgl. Reuter 2002.

⁷⁹⁴ AU 11-2006 B(64).

die Fragmentarisierung von Sterben und Tod. Unter Fragmentarisierung wird in diesem Zusammenhang die Reduktion der Endlichkeit des Individuums auf biomedizinische Ursachen verstanden, auf ein Spektrum tödlicher Krankheiten. Mit der Fragmentarisierung geht eine radikale Biologisierung des Todes einher: Der Tod ist in dieser Lesart nicht mehr als ein durch Krankheit verursachter Totalschaden. Die Steuerung und Regelung des komplexen körperlichen Mechanismus kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Körperfunktionen und Regelungstechniken haben versagt.

Der US-amerikanische Chirurg und Altersratgeberautor⁷⁹⁵ Sherwin B. Nuland weist darauf hin, dass der Tod aus Altersschwäche im medizinischen Sinne nicht existiert: *„Niemand stirbt an Altersschwäche, zumindest würden amtliche Statistiker das so statuieren, wenn sie die Welt regierten.“*⁷⁹⁶ Kritisch reflektiert Nuland die vorherrschende biomedizinische Perspektive auf den Tod, wenn er über die alljährliche US-amerikanische Sterbestatistik äußert: *„Weder unter den fünfzehn häufigsten Todesursachen noch irgendwo sonst in dieser amtlichen Erhebung gibt es eine Rubrik für diejenigen, deren Lebensflamme einfach erloschen ist. Mit manischer Genauigkeit führen die Verfasser des Berichts für jeden Achtzig- oder Neunzigjährigen klinische Begriffe auf, die ihm einen pathologischen Befund zuweisen. Selbst die wenigen Hundertjährigen entgehen dem strengen Begriffsschema der Statistiker nicht. Jeder hat an einer benennbaren Krankheit zu sterben, so will es nicht nur das US-Gesundheitsministerium, sondern auch die Weltgesundheitsbehörde WHO.“*⁷⁹⁷

In dieser Schule des Sehens sind Sterben, Tod und Endlichkeit fragmentarisiert, das heißt, sie sind reduziert auf fatale Einzelschäden des Systems Körper, bisher irreparabel für die Kybernetiker der Biomedizin. Infolgedessen wird Krankheit/Tod als eine radikale Abnormität vom Normalzustand Gesundheit/Leben betrachtet. Denn – so die Auffassung in der überwiegenden Mehrzahl der untersuchten Quellen – die für alle Menschen erreichbare und erstrebenswerte Norm erfolgreichen Alterns besteht grundsätzlich in der Bewahrung der Gesundheit sowie weitgehender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Diese Option würde generell jedem offenstehen und wird dementsprechend als Normalzustand erachtet. Ein Abweichen vom Normalzustand Gesundheit, etwa in Gestalt einer tödlichen Erkrankung, gründe deshalb allzu oft auf persönliches Versagen in der Lebensführung. Im Altersratgeber *50 und aufwärts* der Stiftung Warentest heißt es etwa: *„Denn entgegen der landläufigen Meinung sind die meisten Menschen auch im fortgeschrittenem Lebensalter körperlich und geistig rüstig und aktiv. Dennoch nimmt die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen und Behinderungen im Alter zu. Zum einen, weil die Körperzellen nicht mehr so gut funktionieren wie in jüngeren Jahren und die Abwehrkräfte im Laufe der Zeit schwächer werden. Zum anderen aber auch, weil jahrelange Ernährungsfehler, mangelnde Bewegung, Genußgifte, Dauerstress und Belastungen durch die Umwelt die Organe schädigen.“*⁷⁹⁸

Aus der Biologisierung von Sterben, Tod und Endlichkeit und der damit verbundenen Fragmentarisierung folgt deshalb zwangsläufig auch eine Anormalisierung des Todes. Bauman weist auf diesen – auch in den untersuchten Ratgeberquellen des Anti-Aging sowie des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' auszumachenden – Sachverhalt hin, wenn er treffend formuliert: *„Damit in einer derart instrumentellen Sprache über den Tod geredet*

⁷⁹⁵ Vgl. Nuland 2007.

⁷⁹⁶ Nuland 1994: 79.

⁷⁹⁷ Nuland 1994: 79.

⁷⁹⁸ Füller/Keller 1999: 305.

werden kann, muß er zunächst in das Vokabular potentiell tödlicher, aber auch potentiell heilbarer Krankheiten übersetzt werden. Jene Norm des menschlichen Daseins, die keinerlei Ausnahme kennt, muß daher als eine Anormalität dargestellt werden.⁷⁹⁹

Der Ratgeberautor Ulrich Strunz ist ein passables Beispiel für die beschriebenen Fragmentarisierungs- und Anormalisierungstendenzen. Strunz äußert in seinem erfolgreichen Anti-Aging-Ratgeber vom 'Descartes-Typus', *Forever young: „Rauchen, hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, sowie Vitamin- und Bewegungsmangel verstopfen die Gefäße (Arteriosklerose). Die Folge: Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die Todesursache Nummer eins (485 von 1000 Todesfällen).“*⁸⁰⁰ Der Tod wird hier als fatale Folge eines unseligen Bündels von tödlichen Krankheiten gezeichnet, als eine Abnormität vom Normalzustand Gesundheit, der sich quantifizierbar darstellen lässt. Im Altersratgeber *50 und aufwärts* der Stiftung Warentest heißt es über den biologischen Alterungsprozess: *„Das Altern der unterschiedlichen Lebewesen ist somit ein programmierter Prozeß: Der kontinuierliche Verlust von Zellfunktionen und schließlich der Zelltod sind genetisch festgelegt.“*⁸⁰¹ Auch Henriette Karg weist auf den fortschreitenden Zelltod hin, wenn sie in ihrem Anti-Aging-Ratgeber vom 'Laotse-Typus', *Tao der Jugend*, schreibt: *„Jede Krankheit schwächt den Körper, strapaziert das Immunsystem und entzieht dem Körper Energie. Die Zellalterung wird schneller Vorschub geleistet als in gesundem Zustand, und es sterben auch mehr Zellen ab.“*⁸⁰²

Die Thematisierung von Sterben, Tod und Endlichkeit findet sich in den untersuchten Ratgeberquellen oft nicht explizit ausformuliert. Allerdings kommt es zu einer impliziten Thematisierung über die Schilderung potenziell tödlicher Krankheiten, die mit dem hohen Alter in Zusammenhang gebracht werden. Der Tod ist dieser Lesart zufolge die Summe der Krankheiten, die ihn verursachen. Wie bereits aus dem obigen Zitat von Zygmunt Bauman hervorgeht, ist die Fragmentarisierung des Todes über das Narrativ der potenziell tödlichen Krankheiten stets mit pharmakologisch-medizinischen Heilserwartungen verbunden (vgl. 7.2.2.2 f). Denn die potenziell tödlichen Krankheiten sind immer auch potenziell heilbar. Insofern richtet sich die Heilserwartung auf biomedizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden aus, die die Zukunft zeitigen möge. Die Hoffnung ruht 'extern' auf den kybernetischen Experten der Biomedizin, daneben allerdings auch 'intern' auf der vielfach beschworenen biologischen Plastizität des Alter(n)s, die mittels eigenverantwortlicher Aktivierungsmaßnahmen positiv gelenkt werden könne. 'Positiv' meint in diesem Sinne 'lebensverlängernd'. Denn die Verlängerung der gesunden und beschwerdefreien Lebenszeit ist in dieser Lesart die einzige sinnvolle Zielsetzung, die eine Beschäftigung mit Sterben und Tod rechtfertigt. Der Tod selbst wird als sinnlos betrachtet.

Dem im Rahmen dieses Abschnitts dargelegten Dreischritt aus Biologisierung, Fragmentarisierung und Anormalisierung kann ein weiterer Schritt hinzugefügt werden, der aus dem Aspekt der Anormalisierung, wenn nicht gar hervorgeht, so doch eng mit ihm verbunden ist: Die Entsinnlichung des Todes. Damit ist der Verlust an Sinnzuschreibung gemeint, der aus der ausschließlich biomedizinisch inspirierten Rezeption menschlicher Endlichkeit resultiert. Bereits Max Weber hatte auf eine Entsinnlichung des Todes infolge des weitgehenden gesellschaftlichen Bedeutungsverlustes der christlichen Heilsbotschaft

⁷⁹⁹ Bauman 1994: 199.

⁸⁰⁰ Strunz 2003: 15.

⁸⁰¹ Füller/Keller 1999: 22.

⁸⁰² Karg 2003: 121.

bzw. deren Reduktion auf eine innerweltliche Selbstverbesserung und Weltvervollkommenung in Verbindung mit einem sich in der Moderne zunehmend intensivierenden Fortschrittsglauben hingewiesen.⁸⁰³ Sterben und Tod sind in gleicher Weise jeglicher Sinnggebung entkleidet, wie der Totalschaden eines komplizierten Mechanismus im besten Falle ärgerlich, keineswegs jedoch in irgendeiner Weise gemeinhin mit Sinn versehen wird. Bauman spricht in diesem Zusammenhang von einer Dekonstruktion des Todes vor dem Hintergrund des cartesianischen Materialismus der Moderne: *„Das moderne Zweck-Mittel-Denken hat Sterblichkeit dekonstruiert. Die Dekonstruktion schafft nicht den Tod ab, aber sie hinterläßt ihn schmucklos, nackt, jeder Bedeutung entkleidet. In der Produktionsstätte des Lebens ist der Tod nichts als Abfall; ein nutzloser Überrest, das vollkommene Fremde in der semiotisch reichen, geschäftigen und selbstsicheren Welt geschickter und findiger Akteure.“*⁸⁰⁴ Auch Norbert Elias bemerkt eine Entsinnlichung des Todes im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Individualisierungsprozessen, wenn er auf das verbreitete Argumentationsmuster verweist, wonach die Sinnleere des menschlichen Lebens *„durch das Wissen besiegelt [wird], daß jeder Mensch sterben muss“*.⁸⁰⁵

Sterben und Tod auf der Grundlage des vorherrschenden biomedizinischen Diskurses entbehrt jeglicher Sinnggebung. Das Ärztemagazin *Medical Tribune* äußert im März 2003 durchaus selbstkritisch: *„Der Siegeszug der Naturwissenschaft hat bei uns dazu geführt, Leben als Funktion der materiellen biochemischen Basis zu sehen. Wer sich mit dem stofflichen Körper identifiziert, für den ist mit dem Tod 'natürlich' alles vorbei.“*⁸⁰⁶ Vor dem Hintergrund eines mechanistischen Weltbildes beschränkt sich die Ausdeutung menschlicher Endlichkeit auf Defizit, Verlust, Stillstand und Leere im Sinne einer Abwesenheit von Bewegung, Lebendigkeit und damit verbundener Aktivität und Leistung. Ganz im Gegensatz zu jenseitig ausgerichteten spirituell-religiösen Deutungen, in denen Sterben und Tod als Schwellenzustand in eine neue oder andere Existenzform gewertet und auf diese Weise mit Sinn- und Erfüllungsgestalten imprägniert wird (vgl. 7.3.3 b), ist der biomedizisch erörterte Tod des 'Hades-Narrativs' ein irreversibler Hirntod, der auf den klinischen Tod folgt. Dieser erweist sich als sinnentleert und, mit Zygmunt Bauman gesprochen, als der 'letzte und größte Skandal' der positivistisch-naturwissenschaftsgläubigen Moderne.⁸⁰⁷

Die gesellschaftlich weit verbreitete Entsinnlichung des Todes wird nicht zuletzt deutlich an den verbreiteten und populären Konzepten des Anti-Aging und diesbezüglichen naturwissenschaftlich legitimierten Handlungsanweisungen – etwa den oben beschriebenen Strategien des Biogerontologen Aubrey de Grey (vgl. 7.3.2 a). Die 'Strategies for Engineered Negligible Senescence' werden nicht grundlos mit dem Akronym 'SENS' abgekürzt, verspricht die in Aussicht gestellte Lebensverlängerung doch einen Sinn (englisch: 'sense' = Bedeutung, Sinn) gegenüber dem vermeintlichen 'Unsinn' menschlicher Endlichkeit.

⁸⁰³ Vgl. Weber 1986: 569.

⁸⁰⁴ Bauman 1994: 200.

⁸⁰⁵ Elias 1982: 82.

⁸⁰⁶ *Medical Tribune* 2003: 20.

⁸⁰⁷ Vgl. Bauman 1994: 204.

d) 'Prämortale und postmortale Agonien': Aufschub durch Aktivierung, Bannung durch Organisation

Unter dem Terminus Agonie wird in biomedizinischen Zusammenhängen gemeinhin der physische Todeskampf des Sterbenden verstanden. Sherwin B. Nuland beschreibt in seinem viel beachteten Sachbuch *Wie wir sterben* Agonien folgendermaßen: „Solche Todeskämpfe sind wie ein gewaltiges Aufbäumen der Kreatur, die sich mit aller Kraft gegen den nahenden Tod zur Wehr setzt. Selbst nach der monatelangen Vorbereitungszeit einer schweren Krankheit zeigt der Körper gleichsam seinen Unwillen, sich vom Leben zu trennen. Die letzten Augenblicke sind gekennzeichnet durch Atemstillstand oder eine kurze Reihe keuchender Atemstöße; in seltenen Fällen kommt es zu weiteren Erscheinungen wie dem krampfartigen Anspannen der Kehlkopfmuskeln [...]. Manchmal heben sich Brustkorb und Schultern ein oder zweimal, oder der Körper zuckt noch einmal zusammen. Auf die Agonie folgt der klinische und dann der endgültige Tod.“⁸⁰⁸ Der Begriff der Agonie soll im Folgenden ausgehend von seiner landläufigen biomedizinischen Verwendung um den Aspekt eines allgemeinen Kampfes und Widerstrebens gegen die Unausweichlichkeit des Todes ausgeweitet werden. Die Herkunft des Wortes aus dem Griechischen, wo 'agonia' ('ἀγωνία') neben Todeskampf auch 'Kampf', 'Kummer', 'Pein', 'Verzweiflung' bedeutet, bietet die Grundlage für eine weiter gefasste Ausdeutung des Begriffs.

Die mit dem Tod verbundene Verunsicherungslage verursacht beim Individuum Stress, dem in unterschiedlicher Weise begegnet wird. Der US-amerikanische Physiologe Walter B. Cannon prägte Anfang des 20. Jahrhunderts den Begriff 'Fight-or-flight' für ein ambivalent ausgeprägtes Anpassungssyndrom gegenüber Gefahren- und Stresssituationen.⁸⁰⁹ Kampf oder Flucht sind auch die beiden vorherrschenden Umgangsformen mit dem Thema Endlichkeit in der Mehrzahl der untersuchten Literaturen: Die oben beschriebenen Abwehrmechanismen Absenz/Verdrängung sowie Othering/Projektion zeichnen sich durch Dethematisierung der eigenen Sterblichkeit, gleichsam also durch eine Flucht vor einer Konfrontation aus. Im vorliegenden Abschnitt sollen nun die aktiven, vorwärtsgerichteten Abwehrreaktionen erläutert werden, wie sie sich in den Texten des 'Hades-Narrativs' finden lassen und die in übertragenem Sinn als Agonien bezeichnet werden können, da sie oft kämpferisch-aktivierend in Erscheinung treten. Vorwärtsgerichtete Gegenmaßnahmen bzw. Abwehrreaktionen angesichts der Verunsicherungslage der eigenen Sterblichkeit können in zwei Kategorien unterschieden werden:

- Prämortale Agonien: Aktivität. Körperliche und geistige Aktivierung zielt auf die Ausweitung der gesunden Lebenszeit. Hieran gekoppelt ist die im vorangegangenen Abschnitt beschriebene Fragmentarisierung des Todes in eine Vielzahl potenziell tödlicher, aber auch potenziell heil- bzw. vermeidbarer Krankheiten, wobei die 'extern' ausgerichtete Heilserwartung auf pharmakologischem und medizinischem Fortschritt beruht. Im Zuge des gegenwärtig vorherrschenden Imperativs der Eigenverantwortlichkeit wird vom Individuum, gleichsam auf 'interner' Ebene, darüber hinaus weitgehende Eigeninitiative mittels Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit gefordert. Zum Spektrum der prämortalen Agonien gehört im Zusammenhang der Endlichkeitsthematik auch der Aufruf zu lebenslanger

⁸⁰⁸ Nuland 1994: 189.

⁸⁰⁹ Vgl. Cannon 1927.

Neuorientierung, etwa im Fall des Todes eines nahen Angehörigen.

- Postmortale Agonien: Organisation. Die zweite Kategorie bezieht sich demgegenüber auf die Organisation des Sterbeprozesses sowie der Zeit nach dem Tod. Dies geschieht beispielsweise durch die Bereitstellung von Informationen zu Verfügungen, Testamenten u.ä. Der Problematik des plötzlichen oder sukzessiven Ablebens des Individuums wird hier mittels minutiöser Organisation im Sinne bürokratischer und verwaltungstechnischer Vorbereitung begegnet, wobei das chaotische Moment des Todes durch vorbeugende Maßnahmen gleichsam gebannt werden soll.

i) Prämortale Agonien ('Die Sprache des Überlebens'): *„Länger leben, aktiv bleiben. Wie wir was gegen das Methusalem-Syndrom machen können“*, dies ist der Titel eines Altersratgebers, der gemäß des 'Capacity-Typus' der Pro-Aging-Literatur das Aktivierungsparadigma vertritt.⁸¹⁰ Zahlreiche Altersratgeber befassen sich mit der Vorbeugung und Heilung von Alterskrankheiten, denn eine robuste Gesundheit bedeutet Lebensverlängerung. Die oben beschriebene Fragmentarisierung der Endlichkeit mittels einer Übertragung in die überschaubare Taxonomie der medizinischen Diagnostik ermöglicht konkrete, naturwissenschaftlich legitimierte Handlungsanweisungen hinsichtlich der Abwehr der mit dem Alterungsprozess verbundenen Krankheits- und Verfallserscheinungen. Dabei spielt die Prophylaxe mittels körperlicher und geistiger Aktivierung neben medizinisch-pharmakologischen Heilserwartungen eine herausragende Rolle.⁸¹¹ Henning Scherf etwa formuliert in seinem Altersratgeber *Grau ist bunt* die Möglichkeit der Bewahrung körperlicher und geistiger Fähigkeiten bis ins hohe Alter folgendermaßen: *„Und ich glaube, dass man die Kompetenz, sich gesund und wach zu halten für neue Herausforderungen, trainieren kann. Wer sich in die Ecke setzt, verliert seine Kraft, wird alt.“*⁸¹²

Die antrainierte Leistungsfähigkeit wird für neue Herausforderungen benötigt.⁸¹³ Handlungsanweisungen zur Prävention potenziell tödlicher Krankheiten und damit zur Ausweitung der gesunden Lebenszeit werden in den meisten Ratbertexten durch die Darstellung eigenverantwortlicher Maßnahmen des Empowerments bereitgestellt. Unter dem Titel *Power Aging. Länger leben, später altern – jetzt handeln!* beschreibt der Heilpraktiker und Ratgeberautor Werner Krag ganzheitliche, biomedizinisch legitimierte Strategien der Lebensverlängerung. Körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung werden von ihm als geeignete Mittel für ein langes beschwerdefreies Leben angeraten.⁸¹⁴

Der Ratgeberautor Ulrich Strunz belegt den Nutzen des Sports in seinem Anti-Aging-Ratgeber *Forever young* durch quantitative Studien: *„Sport verringert das Risiko, zu früh zu sterben, gewaltig. Eine Langzeitstudie des Cooper Institute for Aerobics Research in den USA untersuchte 10.000 Männer. Die Forscher fanden heraus: In der Gruppe der Untrainierten starben dreimal mehr Männer frühzeitig als in der Gruppe der Fitten.“*⁸¹⁵ Die Verlängerung der gesunden, leistungsfähigen Lebenszeit mittels Techniken der

⁸¹⁰ Luce 2004.

⁸¹¹ Vgl. etwa Füller/Keller 1999: 305-331; Grass 1994; Krag 2005; Scherf 2006: 83-99.

⁸¹² Scherf 2006: 84.

⁸¹³ Der Kampf gegen den Alterungsprozess mittels Maßnahmen der Aktivierung findet sich in den Quellen auch im Hinblick auf körperliche und geistige Gebrechlichkeit (vgl. 7.2.1.2 b + 7.2.2.2 e).

⁸¹⁴ Vgl. Krag 2005.

⁸¹⁵ Strunz 2003: 47.

körperlichen und geistigen Ertüchtigung steht im Zentrum der wenigen Diskursfragmente, die sich explizit und implizit in den Texten der Anti-Aging-Ratgeberliteratur zu Endlichkeit finden lassen. Und auch in den Veröffentlichungen des Pro-Aging vom 'Capacity-Typus' ist die Zielsetzung ganz klar auf ein aktives hohes Alter(n) ausgerichtet. Aktive und gesunde Hochaltrige werden als vorbildliche Akteure des hohen Alters gehandelt (vgl. 6.3.2.1). Bewahrung von Aktivität und Leistungsfähigkeit erweist sich in den Literaturen als ein identitätsstiftendes Gegenbild zu den Schreckensszenarien des gebrechlichen und pflegebedürftigen Alters (vgl. 7.1). Die Sprache in der überwiegenden Mehrzahl der Quellen ist, mit Bauman gesprochen, eine 'Sprache des Überlebens'.

Zygmunt Bauman spricht in Weiterführung zu Norbert Elias' These der 'Einsamkeit der Sterbenden'⁸¹⁶ von einem Schweigen gegenüber den Sterbenden: *„Die Sterbenden sterben weniger einsam, als vielmehr schweigend. Es gibt nichts, worüber wir in der einzigen, von uns beherrschten und geteilten Sprache mit ihnen reden könnten – der Sprache des Überlebens.“*⁸¹⁷ Bauman beschreibt die Sprache des Überlebens als Form der Todesabwehr. Das Aktivierungsparadigma verspreche Handlungsfähigkeit durch Bereitstellung einzelner, zu bewältigender Aufgaben: *„In der Sprache des Überlebens ausgedrückt: die praktische Beschäftigung mit bestimmten Lebensbedrohungen verdrängt die metaphysische Beschäftigung mit dem Tod als dem unausweichlichen Ende des Daseins. Sich in Form halten, Sport treiben, 'ausgewogen essen', mehr Ballaststoffe, weniger Fett zu sich nehmen, Raucher meiden oder die Verunreinigung des Trinkwassers bekämpfen: all das sind bewältigbare Aufgaben, solche, die sich durchführen lassen und die das nicht handhabbare Problem (oder vielmehr das Nicht-Problem) des Todes [...] in eine Reihe äußerst handlicher Probleme umformulieren (an denen sich manches, ja sogar eine Menge ändern lässt).“*⁸¹⁸

Ebenfalls dem Strukturelement der 'prämortalen Agonie' (Aktivierung) zuzurechnen sind Handlungsanweisungen von Neubeginn und Umorientierung. Dabei handelt es sich um Diskursfragmente zu Sterben, Tod und Endlichkeit, die in Weiterführung des Strukturelements der oben beschriebenen 'Veränderung des Sterbens' (vgl. 7.3.2 a) als Handlungsanweisungen an die Hinterbliebenen gerichtet sind. Der inhaltliche Schwerpunkt der aktivierenden Texte zu Verlust und Trauerarbeit liegt auf Loslassen, Umorientierung und Neubeginn. Ein neuer Lebensabschnitt habe begonnen – so lautet das einhellige Fazit der in der 'Sprache des Überlebens' argumentierenden Ratgebertexte. Zahlreiche Spezifika der Ratgeberliteratur verweisen bereits in ihren Titeln auf die Option und Perspektive eines Neubeginns hin, etwa Herberts Scheurings Buch: *Mit der Trauer leben. Von Abschied und Neubeginn* oder Angelika Daikers Ratgeber: *'Es wird wieder schön, aber anders'. Ein Buch für verwitwete Frauen.*⁸¹⁹

Neben den Spezifika existiert eine große Zahl von Artikeln zur Trauerarbeit in den Periodika der Ratgeberliteratur, deren Grundaussage ebenfalls als aktivierend bezeichnet werden kann. So titelt beispielsweise die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* im November 2007 unter Verweis auf betroffene Akteure und psychologisches Expertenwissen: *„Weitermachen trotz allem. Schicksalsschläge. Drei Leser erzählen über ihren Umgang mit einer schweren Krise. Was dabei helfen kann, erklärt ein Traumaexperte.“*⁸²⁰ Die 'Sprache

⁸¹⁶ Elias 1982.

⁸¹⁷ Bauman 1994: 200.

⁸¹⁸ Bauman 1994: 199.

⁸¹⁹ Scheuring 2007; Daiker 2008.

⁸²⁰ SR 11-2007 (16).

des 'Überlebens' ist angesichts der Krisensituation der Verlusterfahrung zukunftsgerichtet. Das Leben geht weiter, neue Erfüllungsgestalten und Chancen ergeben sich – so lautet der Grundtenor der Quellen zu Trauer und Verlust eines nahen Menschen. Aus der unmittelbaren Krise erwächst gleichsam neuer Lebenssinn, wenn es etwa in der Zeitschrift *Lenz* im April 2003 heißt: *„Und plötzlich war ich allein'. Man hat Pläne gemacht, sich auf die weiteren Jahre gefreut – doch dann stirbt der Partner. Plötzlich. Alles ist Makulatur. Zwei Lenz-Leserinnen berichten, wie sie aus der Krise herausgefunden haben und warum das Alleinsein irgendwann auch zur Chance wurde.“*⁸²¹

Die Verheißungen des stetigen Neubeginns, die unausgesetzte Rede von den Herausforderungen und Genüssen, die das Leben noch bereit halte, verstummen angesichts des nahenden Todes. Mit dem Sterbenden lässt sich in der 'Sprache des Überlebens' nicht kommunizieren: *„Wir können den Sterbenden einzig und allein die Sprache des Überlebens anbieten, gerade sie aber ist unfähig, eine Situation zu begreifen, die die Sterbenden nicht zu verhehlen in der Lage sind.“*⁸²² Bauman verweist auf gesellschaftlich etablierte und internalisierte Wertmaßstäbe von Aktivität und Effizienz als Ursache der Verlegenheit gegenüber dem Sterbenden: *„Die Unmöglichkeit eines Gesprächs, das Schweigen zwischen uns, die kleinmütige, die Ohnmacht verbergende Stille ist die tiefste Ursache der Verlegenheit. Unsere gewöhnliche Findigkeit und Betriebsamkeit haben uns im Stich gelassen, und dessen hat man sich in einer Welt zu schämen, die menschliche Qualitäten an dem Können mißt, das sich in der Effizienz und Effektivität des Handelns zeigt.“*⁸²³ Die Rede von der Aktivierung erweist sich als 'Sprache des Überlebens' und des Neubeginns, streitbar auf Kompetenzen und Optionen des hohen Alters ausgerichtet. Dahinter wird der Wunsch nach Kontrolle über das eigene Leben auf der Grundlage des naturwissenschaftlich legitimierten Versprechens weitgehender biologischer Plastizität deutlich. Die Rede der Aktivierung ist indes ausschließlich auf Leben und Zukunft fixiert. Die Argumente der Aktivierung versagen deshalb angesichts des nahenden Todes, der, gemäß des den entsprechenden Texte zugrunde liegenden materialistischen Körperbildes, keinen Neubeginn und damit auch keine Sinn- und Erfüllungsfiguren mehr bereit hält.

ii) Postmortale Agonien ('Bannung durch Organisation'): Sind die oben beschriebenen Aktivierungsmaßnahmen diesseitig ausgerichtet, indem sie die leistungsfähige, von körperlichen und geistigen Einbußen weitgehend unbeeinträchtigte Lebenszeit zu verlängern trachten, thematisieren die im Folgenden als 'postmortale Agonien' bezeichneten Handlungsanweisungen insbesondere die Zeit nach dem Ableben des Individuums. Rechtliche und bürokratische Fragen werden in einer Vielzahl von Zeitschriftenartikeln sowie thematisch einschlägigen Periodika und Monographien von ausgewiesenen Rechtsexperten im populären Duktus der Ratgeberliteratur aufgearbeitet. Es handelt sich dabei um:

- praktische Informationen zur Rechtslage von Patientenverfügungen und Vollmachten⁸²⁴, sowie um

⁸²¹ L 04-2003 (18).

⁸²² Bauman 1994: 198.

⁸²³ Bauman 1994: 200.

⁸²⁴ Vgl. etwa AU 04-2002 A(38); AU 02-2003 B(06); AU 01-2004 A(38); AU 12-2005 A(54); AU 04-2009 B(08); AU 11-2009 B(36); BA 02-1998 (30); BA 04-2004 (38); BA 04-2009 (42); BO 01-1999 (17); BO 01-1999 (20); BO 02-1999 (35); BO 04-1999 (37); BO 04-2001 (19); BO 03-2006 (30); L 02-2001 (65); L 06-2001 (84); L 09-2003 (72); L 12-2004 (20, Beilage); L 02-2005 (09); L 03-2005 (02); L 04-2005 (08); L 07-2005 (20); L 09-2005 (20, Beilage); SR 06-1998 (70); SR 03-1999 (70); SR 11-2000 (64); SR 03-2004 (12); SR 06-2005 (12); SR 09-2005 (12); SR 10-

- sachdienliche Ratschläge zu bürokratischen Erfordernissen des Testaments, zum Erbrecht und im Hinblick auf allgemeine Besorgungen im Todesfall⁸²⁵.

Häufig existieren in den untersuchten Periodika der Ratgeberliteratur auch periodisch geschaltete Themenseiten der diesbezüglichen Rechtsberatung. Artikel zu rechtlichen und bürokratischen Aspekten von Sterben und Tod überwiegen in den fünf Zeitschriften des zentralen Quellenkorpus zahlenmäßig bei weitem jene, die sich der Endlichkeit über die Themen Trauer, Verlust und Vergänglichkeit annähern. In der Menge der Artikel spiegelt sich der auch aus zahlreichen Leserbriefen hervorgehende dringende Wunsch, Entscheidungen hinsichtlich des eigenen Sterbens und des persönlichen Nachlasses noch im Vollbesitz geistigen Urteilsvermögens zu treffen. Kognizentrische Ideale der Selbstbestimmung prägen das Bild erfolgreichen Alterns, wie es in der Mehrzahl der Ratgeberliteratur gezeichnet wird (vgl. 7.2.2.2 c).

Ordnungsgemäße Vorbereitung mittels rechtskräftiger schriftlicher Fixierung schafft eine relative Sicherheit gegenüber dem Tod und bannt die Ängste vor dessen Unwägbarkeiten mittels akribischer Organisation. Denn Sterben, Tod und Endlichkeit sind in den Diskursen der Jurisprudenz in ein Regelwerk eingebunden, das – ganz so wie die oben beschriebene Fragmentarisierung des Todes in ein Spektrum potenziell tödlicher Krankheiten – Endlichkeit in einzelne, gesondert zu bewältigende Aufgaben spaltet. Ebenso wie die biomedizinisch legitimierten Handlungsanweisungen zur Aktivierung bedienen sich die Rechtsratgeber einer technokratischen und instrumentellen Sprache. Bauman bemerkt: *„Die Sprache des Überlebens ist eine instrumentelle Sprache, gedacht als Mittel und Anleitung für zweckgerichtetes Handeln [...]. Diese Sprache vermag das Phänomen des Todes nicht anders als die anderen Elemente des instrumentalisierten Lebens aufzunehmen: d.h. als Gegenstand einer Praxis, als informierte, zielstrebige und konzentrierte Bemühung.“*⁸²⁶

Ähnlich verhält es sich mit den Diskursfragmenten zur Endlichkeit, welche die verbindlichen sozialen Umgangsformen im Todesfall betreffen. In den Ratgebern werden bisweilen Fragen der Etikette, der Pietät und des Anstands kommuniziert sowie nach dem Sinn und Unsinn traditioneller Handlungsanweisungen und Benimmregeln im Umgang mit dem Sterbefall gefragt. Auch hier bietet die vorgegebene Rahmung eine informierte, zielstrebige und konzentrierte Bemühung, die in der instrumentellen 'Sprache des Überlebens' Sicherheit angesichts des Unwägbaren schafft. So erörtert das Magazin *Lenz* etwa Fragen angemessener Trauerkleidung: *„Wie denken Sie? 'Ich trauere nicht in Schwarz!' Monatelang ganz in Schwarz gehen? Ist das noch zeitgemäß? Nein, findet Monika Berning (62) aus Osnabrück. Nur bei der Beerdigung ihres Mannes ging sie in*

2009 (38).

⁸²⁵ Vgl. etwa AU 03-2001 A(46); AU 10-2002 B(40); BA 03-1992 (15); BA 02-1994 (24); BO 01-1999 (18); BO 03-2000 (30); BO 04-2004 (35); SR 04/05-1990 (16); L 09-2001 (68); L 10-2001 (72); L 01-2002 (08); L 01-2002 (65); L 02-2002 (74); L 03-2002 (74); L 04-2002 (74); L 05-2002 (74); L 01-2003 (60); L 02-2003 (70); L 03-2003 (12); L 03-2003 (74); L 04-2003 (67); L 04-2003 (74); L 05-2003 (74); L 06-2003 (74); L 07-2003 (69); L 11-2003 (74); L 12-2003 (60); L 01-2004 (68); L 02-2004 (70); L 03-2004 (62); L 04-2004 (64); L 06-2004 (62); L 07-2004 (60); L 10-2004 (06, Beilage); L 04-2005 (22); L 06-2005 (16, Beilage); L 06-2005 (18, Beilage); L 07-2005 (12, Beilage); L 08-2005 (16); L 08-2005 (17); L 06-2006 (02, Beilage); L 08-2006 (16, Beilage); L 09-2006 (18, Beilage); L 11-2006 (04, Beilage); L 11-2006 (08, Beilage); L 12-2006 (04, Beilage); SR 05-1994 (40); SR 09-1994 (50); SR 06-1996 (52); SR 03-1997 (44); SR 03-2000 (74); SR 08-2002 (46); SR 01-2003 (12); SR 07-2003 (40); SR 02-2004 (48); SR 04-2004 (34); SR 11-2004 (40); SR 02-2005 (48).

⁸²⁶ Bauman 1994: 199.

Schwarz.⁸²⁷ Auch die Kunst formvollendeten Kondolierens ist Thema der Zeitschrift: „*Herzliches Beileid – wie sagt man das? Wenn man von einem Todesfall erfährt, möchte man den Angehörigen kondolieren. Wie macht man das?*“⁸²⁸ Die aktuellen Beispiele zeigen, dass auch in der Gegenwart ein reges Interesse an Fragen des sozialen Umgangs mit dem Tod besteht, wobei überlieferte Verhaltensregeln mitunter in ihrem Zeitbezug kritisch hinterfragt werden.

Bereits in den Benimm- und Anstandsfibeln vergangener Zeiten werden soziale Verhaltensregeln im Todesfall ausführlich erörtert. Der von Helene Stökl (1845-1929) unter dem Pseudonym Konstanze von Franken Ende des 19. Jahrhunderts erstmals veröffentlichte und bis weit in die 1950er Jahre hinein immer wieder in überarbeiteter Auflage erscheinende Ratgeber-Bestseller *Der gute Ton. Ein Brevier für Takt und Benehmen in allen Lebenslagen* enthält beispielsweise einen Abschnitt über Verhaltensregeln bei Todesfall und Begräbnis. Es werden dort beispielsweise Fragen zur amtlich akkuraten Meldung eines Todesfalls, zur Anordnung und Organisation des Begräbnisses sowie zur Beantwortung von Todesanzeigen beantwortet.⁸²⁹ Walther von Kamptz-Borken, der Verfasser eines ebenfalls populären Klassikers der Anstandsliteratur, stellt seinem Ratgeber *Der gute Ton von heute* ein kurzes Vorwort voran, in dem es heißt: „*Menschen vor uns haben es als eine vornehme Pflicht erachtet, ihre Lebensäußerungen welcher Art immer in Formen zu kleiden, die edlem Sinn und feinem Empfinden entsprechen. Diese Formen haben manchen erst das Leben lebenswert erscheinen lassen und das Sterben leicht.*“⁸³⁰ Der formale und ritualisierte Umgang mit Sterben, Tod und Endlichkeit ermöglicht durch klar umrissene Verhaltensregeln Handlungssicherheit und stärkt auf diese Weise die Krisenbewältigung.

Die starren sozialen Regelwerke der bürgerlichen Anstandsliteratur werden im Zuge der gesellschaftlichen Transformationsprozesse seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zunehmend aufgebrochen. Mittlerweile besteht gemäß den Spielregeln einer pluralistischen und individualisierten Gesellschaft ein reichhaltiges Angebot an Lebensstilen und Erfüllungsgestalten: „*Der Heterogenisierung der Lebensstile und dem Mix von Lebensstilen aus heterogenen Elementen sind keine Grenzen gesetzt [...]*“, äußert der Soziologe Peter Gross treffend.⁸³¹ Die Pluralität der postmodernen Gesellschaft bietet in emanzipatorischer Hinsicht zwar eine Vielzahl optionaler Erfüllungsgestalten und Umgangsformen, andererseits erschwert die Vielfalt aber auch eine klare Definition allgemeingültiger Verhaltensregeln. Dies kann zu Verunsicherung in zahlreichen Lebensbereichen führen. Diese Tendenz wird insbesondere auch angesichts einer Grenzsituation wie dem Tod deutlich, der – wie im Vorangegangenen ausführlich dargelegt – eine Reihe starker Abwehrreaktionen evoziert.

Unklarheit über das angemessene Verhalten in einer emotional stark aufgeladenen Situation erzeugt den Wunsch nach klaren, konkreten und allgemeingültigen Handlungsanweisungen. Dieses Verlangen spiegelt sich auch in der Ratgeberliteratur wider. Festgelegte Umgangsformen und Rituale bieten Halt und Orientierung in einer unübersichtlich gewordenen Gesellschaft.

⁸²⁷ L 10-2004 (08). Vgl. auch L 12-2004 (08).

⁸²⁸ L 11-2005(12).

⁸²⁹ Vgl. Franken 1951: 301-308.

⁸³⁰ Kamptz-Borken 1954: 7. Zu Trauerfällen vgl. dort auch S. 230-232.

⁸³¹ Gross 2005: 59.

7.3.3 'Pluton-Narrativ': Annahme, Vollendung und Neubeginn

*„Lehre uns bedenken,
daß wir sterben müssen,
auf das wir klug werden.“⁸³²*

*„Und was nun angesichts dieses
überwältigenden Finales in uns aufsteigt,
ist wahrhaftig das, was wir die ganze Zeit
über insgeheim geahnt haben:
Obwohl wir in Wirklichkeit nichts wissen
und wenig gefunden haben,
ist es nur allzu wahrscheinlich,
dass wir noch weniger verlieren und uns
vor nichts zu fürchten brauchen.“⁸³³*

„Schrecken ist genug verbreitet, Hilfe sei nun eingeleitet [...]“, spricht Pluton in Goethes Tragödie *Faust*.⁸³⁴ Neben den negativen Erzählsträngen von Tabuisierung, Fragmentarisierung und Bekämpfung existieren in den Quellen allerdings auch Narrative, die Endlichkeit unter der Perspektive von Annahme, Vollendung und Neubeginn vorrangig gewinnorientiert beschreiben und bewerten. Dabei handelt es sich insbesondere um Veröffentlichungen der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Caducity-Typus'. Vergänglichkeit wird dort als Erfüllungsgestalt, nicht als Defizit betrachtet. Nicht die Ausdehnung der gesunden Lebenszeit durch Techniken der Aktivierung und des Empowerments stehen in den Texten des 'Pluton-Narrativs' im Vordergrund, sondern Handlungsanweisungen des Loslassens, des Disengagements und der Retrospektive.

In den Literaturen des 'Pluton-Narrativs' wird häufig auf die verbreitete defizitfokussierende Bewertung von Sterben und Tod in den gegenwärtigen westlichen Gesellschaften hingewiesen, wobei nicht selten erstrebenswerte Idealzustände einer positiven Rezeption von Endlichkeit in früheren Zeiten und fremden, zumeist exotischen Kulturen verortet werden (vgl. 6.3.2.2). Dem Tod mangle es heutzutage und hierzulande an Sinn – so lautet häufig die eröffnende Argumentationsfigur in den entsprechenden Texten. Ziel sei es daher, neue Deutungsweisen im Hinblick auf menschliche Vergänglichkeit zu eröffnen. Das Argumentationsmuster des 'Pluton-Narrativs' entspricht jenen Narrationsstrukturen, die sich auch im Zusammenhang von körperlicher und geistiger Gebrechlichkeit in den untersuchten Literaturen ausmachen lassen (vgl. 7.2.1.3 + 7.2.2.3).

Die Legitimationsinstanzen und Hintergrundkodierungen der Texte sind ebenfalls zumeist spirituell-religiös ausgerichtet, wobei Sinn und Bedeutung von Sterben, Tod und Endlichkeit in den entsprechenden Erfüllungsgestalten verortet wird. Der oben zitierte Psalmvers aus dem Alten Testament verweist auf diese Jenseitsausrichtung, welche sich nicht nur in den christlichen Ratgeberliteraturen finden lässt. Daneben existieren in den Quellen auch Diskursfragmente, die Endlichkeit vor einem säkularen und profanen Deutungshintergrund positiv beurteilen. Das menschliche Leben wird dort als sich zwischen Geburt und Tod erfüllend betrachtet. Der mehrheitlich jenseitigen Perspektive der spirituell-religiös inspirierten 'Caducity-Ratgeber' steht eine nüchterne agnostische

⁸³² AT 1985: 597 [Psalm 90, 12a].

⁸³³ *Die Kunst des Älterwerdens*. John Cowper Powys 2005: 405f.

⁸³⁴ *Faust II*. Goethe o.J.: 149.

Dieseitigkeit gegenüber. Gemeinsam ist beiden Deutungsmustern – dem spirituell-religiösen sowie dem profanen – jene Grundaussage, derzufolge der Tod keinen Verlust bedeute und daher keine übermäßige Furcht rechtfertige. Die am Beginn dieses Abschnitts zitierten Zeilen des britischen Philosophen John Cowper Powys stehen für diese Betrachtungsweise. Die positiven Deutungsmuster von Endlichkeit sind keineswegs neu. Ähnlich wie bei Altersbildern im Allgemeinen handelt es sich um Diskurse, die kulturgeschichtlich einen langen Vorlauf hatten und sich in Bildern und Texten mannigfaltig tradiert haben.

Sterben, Tod und Endlichkeit wird in den Ratgebertexten vom 'Caducity-Typus' – wobei hierunter auch solche Textfragmente in Form einzelner Kapitel und Abschnitte von 'Capacity-Ratgebern' fallen, die angesichts der Todesthematik disengagementorientierte Handlungsanweisungen vertreten (vgl. 7.3.2 a) – unter einer gewinnfokussierenden Perspektive betrachtet. In Weiterführung an die oben in Anlehnung an Platon entwickelte Terminologie sowie die sich weitgehend in allen Texten dieses Typus wiederholenden inhaltlichen Strukturelemente kann deshalb von einem 'Pluton-Narrativ' gesprochen werden. Morphologisch zeichnet sich das 'Pluton-Narrativ' der untersuchten Ratgeberliteraturen durch vier häufig auszumachende Strukturelemente aus, die einzeln oder gemeinsam in Erscheinung treten. Bisweilen kommt es zu inhaltlichen Überschneidungen und Verflechtungen. Statt Abwehr und Aufschub, wie im 'Hades-Narrativ', besteht die zentrale Handlungsanweisung des 'Pluton-Narrativs' in der Annahme und Akzeptanz der menschlichen Vergänglichkeit:

- „Sterben als Teil des Lebens“: Enttabuisierung und Annahme. Endlichkeit wird nicht wie im 'Hades-Narrativ' verschwiegen, exkludiert, marginalisiert und bekämpft, sondern offen thematisiert. Die Thematisierung des Todes erweist sich als zentrales Merkmal des 'Pluton-Narrativs'. Aus der Begrenztheit irdischen Daseins erwachse die Notwendigkeit einer frühzeitigen Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Endlichkeit. Durch seine Allgegenwart definiere der Tod das Leben überhaupt erst vollständig. Die Unumgänglichkeit und Unbezwingbarkeit des Todes verlange indes nach einer unbedingten Annahme und Akzeptanz von Vergänglichkeit. Sinnloses, weil aussichtsloses Festhalten am Leben würde nur zu Frustration führen – so lautet die grundlegende Aussage der Texte des 'Pluton-Narrativs'. Dem Festhalten am Leben mittels Techniken der Aktivierung werden im 'Pluton-Narrativ' dementsprechend Techniken des Loslassens und des Disengagements gegenübergestellt (a).
- „Diesseitige und jenseitige Sinngebungen“: Lebensvollendung und Übergang. Endlichkeit wird im 'Pluton-Narrativ' nicht als Bedrohung betrachtet, der – wie im 'Hades-Narrativ' – mit Verdrängung und/oder Bekämpfung begegnet wird. Der Tod erscheint im 'Pluton-Narrativ' keineswegs als sinnentleert und defizitär, sondern wird in den Erzählungen in Weiterführung zum oben beschriebenen Strukturelement 'Sterben als Teil des Lebens' (vgl. 7.3.3 a) vielmehr gewinnorientiert mit Bedeutung und Sinn aufgeladen. Dabei können die zugrunde liegenden Sinngebungen diesseitig und/oder jenseitig ausgerichtet sein. Im ersten Fall wird aus der Perspektive des ganzen Lebens der Tod als Lebensvollendung betrachtet, gleichsam als ruhiger Hafen der Einkehr nach einem langen und intensiven Leben. In diesem Zusammenhang spielt der Begriff der Lebens sättigung eine wichtige Rolle. Demgegenüber sind jenseitige Sinngebungen prinzipiell postmortal ausgerichtet. Einerseits in säkularer Hinsicht, indem eine Weiterexistenz

im übertragenen Sinn, etwa durch Erinnerung und Nachruhm in Aussicht gestellt wird, andererseits auf der Grundlage spiritueller-religiöser Überzeugungen, die eine konkrete Weiterexistenz nach dem Tod versprechen. Die diesseitigen und jenseitigen Sinngebungen des 'Pluton-Narrativs' bilden mit ihrer Ausrichtung auf Akzeptanz und Gewinn bedeutende, tief in der Kulturgeschichte wurzelnde Gegendiskurse zu den prämortalen und postmortalen Agonien des 'Hades-Narrativs' (b).

- „Gemeinschaft mit/der Sterbenden“: Sterbebegleitung und Selbstbestroffenheit. Die Allgegenwart und Unausweichlichkeit des Todes wird im 'Pluton-Narrativ' nicht mit weitgehender Dethematisierung begegnet, sondern ganz im Gegenteil mit Konfrontation. Als eng verschränkt mit dem Aufruf zur Annahme des Unabdingbaren erweisen sich Erzählungen von der Betroffenheit jedes Einzelnen: Im Angesicht des Todes wären alle Menschen gleich – so lautet eine sich in den Quellen häufig wiederholende Wendung. Als anthropologische Konstante lässt der Tod Unterschiede verschwimmen und lenkt den Blick auf wesentliche Gemeinsamkeiten. Dadurch bietet die Auseinandersetzung mit dem Tod und die Hinwendung zu den Sterbenden nicht zuletzt auch die Möglichkeit von Selbsterkenntnis. Die Erzählung einer 'Gemeinschaft der Sterbenden' lässt das eigene Schicksal erträglicher erscheinen. Vor allem jedoch gründet sich darin der humanitäre und emphatische Anspruch nach gegenseitiger Verantwortung und Unterstützung. Die Begleitung Sterbender wird dabei als wechselseitige Beziehung dargestellt, von der die Begleiter ebenso profitieren würden wie die Sterbenden (c).
- „Sterbehilfe“: Perspektiven zwischen Selbstbestimmung und Selbstermächtigung. Sterbehilfe ist ein in den Quellen des 'Pluton-Narrativ' häufig im Zusammenhang mit der Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters erörterter und kontrovers diskutierter Themenkomplex. Es stellt sich die Frage nach dem Sinn eines Weiterlebens angesichts einer desolaten Gesundheits- und Lebenssituation. Pro und Contra der Sterbehilfe werden in den Quellen ambivalent diskutiert. Allerdings werden keine technischen Fragen der Durchführung des Freitodes, sondern vielmehr die Berechtigung seiner Inanspruchnahme im Allgemeinen erörtert. Dabei gründen sich die kontroversen Argumente auf die unterschiedlichen Hintergrundkodierungen der Texte: Mit dem Verweis auf Erfüllungsgestalten von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung wird der Freitod – insbesondere im Hinblick auf ein sieches, in ein unseliges Geflecht lästiger Abhängigkeiten verstricktes Dasein im hohen Alter – in einem Teil der Quellen grundsätzlich befürwortet. Zahlreiche Literaturen betrachten Sterbehilfe allerdings als eine unzulässige, da unnatürliche, weil menschlich herbeigeführte Lebensverkürzung. Dabei wird einerseits argumentiert, der Mensch habe nicht das Recht über das Ende menschlichen Lebens zu entscheiden – auch nicht des eigenen. Ärzte etwa dürften nur Leben retten, nicht aber beenden. Andererseits wird in der künstlich herbeigeführten Lebensverkürzung eine unzulässige Beschneidung des menschlichen Lebenslaufes gesehen. Das Leben hingegen könne sich nur in einer vermeintlich natürlichen Spanne zwischen Geburt und Tod erfüllen. Hier wirken vor allem religiöse Diskurse, die Sterben und Tod⁸³⁵ der menschlichen Disposition entheben und ausschließlich der Sphäre göttlicher Verfügungsgewalt anheimstellen (d).

⁸³⁵ Wie auch hinsichtlich der Geburt: Man vergleiche dazu etwa die katholische Einstellung zur Geburtenkontrolle.

Im Folgenden werden die vier Strukturelemente des 'Pluton-Narrativs' am Beispiel der untersuchten Literaturen beschrieben, wobei insbesondere auch die gesellschaftlichen und kulturellen Hintergründe, welche eine derartige Schule des Sehens auf Sterben, Tod und Endlichkeit begünstigen, zur Darstellung kommen.

a) 'Sterben als Teil des Lebens': Enttabuisierung und Annahme

In ihrem christlich geprägten Altersratgeber *Am Abend leuchten die Sterne. Wie man alt werden und zugleich jung bleiben kann* führen die Autoren Reinhard Abeln und Anton Kner Wolfgang Amadeus Mozart als prominenten Akteur an (vgl. 6.3.2.1), wenn sie auf eine positive Lesart der Vergänglichkeit sowie auf die Notwendigkeit einer Auseinandersetzung und Annahme des Unabdingbaren hinweisen wollen. In einem Brief an seinen Vater hatte der Musiker 1787 geäußert: „*Da der Tod (um genau zu sein) der wahre Endzweck unseres Lebens ist, habe ich es mir in den letzten Jahren angelegen sein lassen, diesen wahren, diesen besten Freund des Menschen so gut kennen zu lernen, dass der Gedanke an ihn für mich nicht nur keinen Schrecken enthält, sondern mir großen Trost und Frieden des Geistes bringt. Ich danke meinem Gott, dass er mir das Glück und die Gelegenheit geschenkt hat, den Tod als den Schlüssel zu unserem wahren Glück zu erkennen.*“⁸³⁶ Ganz ähnliche Diskursfragmente, ebenfalls durch die Autorität eines Prominenten legitimiert, finden sich im Kapitel 'Freund Hain' des Ratgebers *Glücksfall Alter* von Peter Gross: „*Der Tod ist das unausweichliche Schicksal jeden Lebens [...]. Es ist nicht vermessen, wenn man versucht, ihn anzunehmen und in seiner Lebenswichtigkeit anzuerkennen [...]. Zu einem gelingenden Alter gehört ein gelingender Umgang mit dem Freund, der – wie es Jean Paul gesagt hat – einem nur einmal im Leben begegnet.*“⁸³⁷

Statt einer 'Totenstille' wie im 'Hades-Narrativ' (vgl. 7.3.2 a) kann man mit gewissen Einschränkungen durchaus von einem 'Totentanz' im Falle des 'Pluton-Narrativs' sprechen. Denn auf den Tod wird in den entsprechenden Texten eingehend und ausführlich hingewiesen. An ihm, als der existenziellen Begrenzung irdischen Daseins, orientiert sich nicht zuletzt auch die finale Argumentation des Disengagement. Die Quellen des 'Pluton-Narrativs' stehen mehrheitlich in der Tradition spirituell-religiös und/oder philosophisch propagierter Todesvergegenwärtigung. Der verstörenden Erkenntnis über die Kürze und Begrenztheit menschlichen Lebens wird häufig – jedoch nicht ausschließlich, wie weiter unten deutlich wird – mit dem tröstenden Glauben an ein Jenseits begegnet. Die Jenseitsausrichtung lässt gegenwärtiges Ungemach milder erscheinen oder auch als Prüfung im Hinblick auf himmlische Belohnung. Die absolute Hingabe an die Unergründlichkeit göttlicher Vorsehung ist dabei von zentraler Bedeutung. So schreibt etwa der Benediktinerpater und Lebensratgeber Anselm Grün in seinem viel beachteten Altersratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens*: „*Keiner will sich in den Tod führen lassen. Doch darum geht es letztlich im Alter: die eigene Vorstellung vom Leben loszulassen und sich auf das einzulassen, was Gott uns zumutet: das eigene Sterben [...].*“⁸³⁸ Und seine protestantische Kollegin, die ehemalige Bischöfin der Hannoverschen Landeskirche Margot Kässmann, verweist in ihrem Altersratgeber *In der Mitte des Lebens* auf das Geborgensein in Gott: „*Das Bewusstsein, das Leben aus Gottes Hand genommen*

⁸³⁶ Wolfgang Amadeus Mozart. Aus einem Brief an seinen Vater 1787. Zit. n. Abeln/Kner 2003: 108.

⁸³⁷ Gross/Fagetti 2008: 141.

⁸³⁸ Grün 2008: 50.

*zu haben, von Gott gehalten zu sein in diesem Leben und es eines Tages in Gottes Hand zurückzugeben, nie tiefer fallen zu können, als in Gottes Hand, das gibt mir das Gleichgewicht, das ich in der Mitte des Lebens brauche.*⁸³⁹

Eine Annahme und Akzeptanz des Todes ist den Autoren des spirituell-religiös inspirierten Pro-Aging vom 'Caducity-Typus' zufolge unabdingbar. In der Einkehr in Gottes Willen, besonders im Angesicht des Todes, besteht die grundlegende Zielsetzung diesbezüglicher Texte. Grün äußert: *„Wenn wir das Reich Gottes annehmen, wenn Gott wirklich in uns herrscht, dann werden wir ganz wir selbst. Das bedeutet: Erlösung, Rettung, Heilung, Ganzwerden.“*⁸⁴⁰ Sterben wird im 'Pluton-Narrativ' als Teil des Lebens begriffen, der einerseits aufgrund seiner Unausweichlichkeit nicht umgangen bzw. verschwiegen werden dürfe, und der andererseits zumindest nicht ausschließlich negativ, sondern im Hinblick auf ein 'Danach' durchaus gewinnorientiert zu bewerten wäre. In beiden Fällen wirken Argumentationsfiguren, die in der europäischen Kulturgeschichte besonders eindrücklich im barocken 'Vanitas' in Erscheinung traten (vgl. 3.2.2). Der Aufruf zu einem 'Memento mori', einem 'Bedenke den Tod', findet sich allerdings bereits im christlichen Mittelalter oder in jenem Sokrates zugesprochenen Ausspruch 'Übt das Sterben'.⁸⁴¹ Philosophische und spirituell-religiöse Hintergrundkodierungen liegen der Mehrzahl der Texte des 'Pluton-Narrativs' zugrunde.

Allerdings existieren auch vor dem Hintergrund naturwissenschaft-evolutionistischer Diskurse Sinngebungen, die den Tod in ein System von Zweck und Nutzen einordnen, wobei der Tod des Einzelnen, wenn auch als 'Triumph der überlebenden Gattung' beschworen, so doch in letzter Konsequenz eine 'Tragödie des Individuums' bleibt (s. u.). Ein eher auf das Individuum ausgerichtetes Sinnangebot bieten die Religionen an, welche die Vergänglichkeit des Einzelnen nicht mit dem tristen Hinweis auf begrenzte Ressourcen und erforderliche Generationsfolgen begründen, reduzieren, quantifizieren und damit unversehens auch die Einzigartigkeit des Individuums negieren, sondern die dem Tod des Einzelnen eine wesentliche Bedeutung innerhalb ihrer jeweiligen Glaubenssysteme beimessen. Insofern erweisen sich Religionen als mit dem anhaltenden Individualisierungsprozess durchaus vereinbar: Indem sie ihre Aufmerksamkeit auf die Einzelseele richten, frommen sie dem Geltungsdrang des postmodernen Individuums.

Hierin dürfte eine Erklärung für das nicht unbeträchtliche Ausmaß und die stetige Zunahme religiöser Sinnangebote, nicht zuletzt auch auf dem Ratgebermarkt, bestehen. Religiöse Weisung ist indes immer auch normierend. Der bereits eingangs zitierte Psalm 90 aus dem Alten Testaments gemahnt an den Tod und verweist auf eine gottgefällige Lebensweise: *„Lehre uns bedenken, daß wir sterben müssen, auf das wir klug werden.“*⁸⁴² Die 'Artes moriendi' sind frühe Vertreter einer Gruppe von Sterberatgebern, welche vor dem Hintergrund christlicher Glaubensgrundsätze und Verhaltensmaßregelung auf das Leben nach dem Tod vorbereiten (vgl. 3.2.2). Im Spätmittelalter entsteht dieses Genre der Ratgeberliteratur, das auf Sterben und Himmelreich vorbereitet. Mittels des Verweises auf

⁸³⁹ Kässmann 2009: 158f.

⁸⁴⁰ Grün 2008: 69.

⁸⁴¹ „In der Tat, Simmias, sagte er [Sokrates], üben sich also die rechten Philosophierenden im Sterben, und das Tot-Sein ist ihnen von allen Menschen am wenigsten fürchtbar.“ Platon Phaidon 2007: 31. Zur Rezeption in der Ratgeberliteratur vgl. auch Alpert 2001: 189, 204: „Mit dem Sterben Lernen sollte man so früh wie möglich beginnen [...]. Da das Sterben oft nicht leicht ist, sollten wir schon jetzt so viel Gleichmut und Klarheit wie möglich in uns zur Entfaltung bringen, damit wir uns dieser Herausforderung gewachsen zeigen und das Leid vermindern können.“

⁸⁴² AT 1985: 597 [Psalm 90, 12a].

die Eitelkeit und Vergänglichkeit des Diesseits wird das Ideal eines dauerhaften Jenseits installiert. Für die Mehrzahl der religiösen Konfessionen, namentlich der christlichen, ist der Tod dementsprechend nicht absolutes Ende der Existenz, sondern Übergang und Durchgangsstation. Folglich wird er auch als weniger dramatisch bewertet als aus einer rein naturwissenschaftlich-materialistischen Weltsicht.

Neben spirituell-religiös gegründeten Diskursfragmenten findet sich in den Quellen allerdings auch eine gewinnorientierte Bewertung des Todes vor einem profanen, lebensweltlichen Hintergrund. Sterben, Tod und Endlichkeit als Teil des Lebens wird beispielsweise in zahlreichen Zusammenhängen durchaus unter dem Aspekt von Erleichterung, bisweilen sogar als Gnade betrachtet – allerdings als eine dem natürlichen Vollzug der Dinge, nicht einer Gottheit geschuldete Gnade. Insbesondere ist dies der Fall bei einer die Lebensqualität stark mindernden, schlimmstenfalls schmerzhaften Krankheit, vermeintlich persönlichkeitschwächender geistiger Umnachtung, sonstiger Behinderung oder bei langwierigem Siechtum (vgl. 7.2.2.2 c). So schreibt beispielsweise Ilse Biberti in ihrem gemeinsam mit Henning Scherf verfassten Altersratgeber *Das Alter kommt auf meine Weise* über ihren demenzkranken Vater: „*Heimlich, still und leise wünsch ich ihm ein friedvolles Einschlafen für immer, bevor er auf die 'tierische Ebene' sinkt.*“⁸⁴³ Die mit Erzählungen vom Tod als Erlösung eng verbundene Frage nach der Wertigkeit eines in Folge des hohen Alters umfänglich eingeschränkten Lebens und der Möglichkeit seiner Beendigung stellt sich in ihrer existenziellsten Form in den weiter unten erörterten Diskursfragmenten zur Selbsttötung und Sterbehilfe (vgl. 7.3.3 d).

Die Allgegenwart des Todes, insbesondere in der Lebensphase des hohen Alters, verlangt nach Enttabuisierung und Annahme, wie es etwa Theodor Fontane seinen Protagonisten Dubslav in *Der Stechlin* ausdrücken lässt: „*Ein ewig Gesetzliches vollzieht sich, weiter nichts... In das Gesetzliche sich ruhig schicken, das macht den sittlichen Menschen aus und hebt ihn.*“⁸⁴⁴ Dies ist auch die grundlegende Aussage des 'Pluton-Narrativs', wie es sich in den untersuchten Literaturen darstellt. Die Autorinnen und Autoren verweisen nachdrücklich auf eine ihnen zufolge gesellschaftlich weit verbreitete Tabuisierung und Marginalisierung von Tod und Endlichkeit, die sie durch ihre Veröffentlichungen aufzubrechen trachten. So heißt es etwa bei Peter Gross mit Verweis auf eine als ideal gedachte Vergangenheit (vgl. 6.3.2.2): „*Den Kindern in den 1950er-Jahren war der Tod noch nicht so fremd [...]. Heute wird dieser echte Tod schleunigst abtransportiert und weggesperrt. Nur mehr wer ihn gezielt sucht, sieht ihn.*“⁸⁴⁵ Ausdrückliche Intention der Publikationen des 'Pluton-Narrativs' ist die Infragestellung und Ablehnung des 'Hades-Narrativs' und damit die Enttabuisierung und Annahme des Todes. Im Folgenden soll dies anhand einiger Beispiele veranschaulicht werden.

Der bereits oben angeführte US-amerikanische Chirurg und Ratgeberautor Sherwin B. Nuland verfasste Anfang der 1990er Jahre ein Aufsehen erregendes und viel beachtetes Sachbuch zum biologischen Sterbeprozess: *How We Die. Reflections on Life's Final Chapter* wurde bereits ein Jahr nach dem Erscheinen der Originalausgabe ins Deutsche übertragen. In *Wie wir sterben. Ein Ende in Würde?*⁸⁴⁶ schildert der Autor verschiedene physiologische Sterbeszenarien, so etwa infolge eines Herzstillstandes oder einer Krebserkrankung. Ziel seiner Ausführungen ist ihm zufolge eine grundlegende

⁸⁴³ Biberti/Scherf 2009: 70.

⁸⁴⁴ Fontane zit. n. Lenz 1998: 21.

⁸⁴⁵ Gross/Fagetti 2008: 141f.

⁸⁴⁶ Vgl. Nuland 1994.

Enttabuisierung der Todesthematik. Überdies bietet der Mediziner eine naturwissenschaftlich inspirierte Sinngebung des Todes an: *„Eine realistische Einschätzung muß auch der Tatsache Rechnung tragen, daß die Lebensspanne, die jedem von uns auf dieser Welt beschieden ist, mit den Erfordernissen des Weiterbestands der Gattung in Einklang steht [...]. Die Natur macht keine Unterschiede, wir müssen sterben, damit die Gattung weiterleben kann. Wir nehmen am Wunder des Lebens teil, weil Milliarden und Abermilliarden Lebewesen uns den Weg bereitet haben und dann gestorben sind – gewissermaßen für uns. Auch wir sterben, damit andere leben können. Die Tragödie des Individuums wird auf der Waage der Natur zum Triumph der überlebenden Gattung.“*⁸⁴⁷

Die zentrale Intention des Buches besteht in einer mittels naturwissenschaftlicher Wissensvermittlung angestrebten Enttabuisierung des Todes. Wiederholt wird auch hier Kritik an der gesellschaftlich weit verbreiteten Exkludierung, Marginalisierung und Verdrängung von Tod und Vergänglichkeit geübt und zu einem bewussten, unverstellten und aufgeschlossenen Umgang geraten. Ausgrenzung und Anonymisierung werden von Nuland als Merkmale einer zu überwindenden modernen Umgangsweise mit menschlicher Vergänglichkeit gezeichnet: *„Die beständige Nähe des Todes hat den menschlichen Geist schon früh zu Formen der bewußten und unbewußten Verschleierung seiner Realität geführt, sei es im Märchen, in der Allegorie oder selbst im Witz. Seit einiger Zeit kommt dazu noch etwas Neues: Wir haben eine moderne Form des Sterbens geschaffen. Gestorben wird heute im Krankenhaus. Der Sterbende wird oft von der Außenwelt abgeschottet, klinisch sauber gehalten und zuletzt zum Begräbnis abtransportiert. Wir können heute nicht nur den Stachel des Todes, sondern die Macht der Natur schlechthin leugnen. Wir legen die Hand vor die Augen, um uns den Anblick des Schrecklichen zu ersparen [...].“*⁸⁴⁸ Die anhaltende Verdrängung und Ausgrenzung des Todes aus dem modernen Leben erschwert nach Auffassung von Nuland den entspannten Umgang des Individuums mit demselben. Verunsicherungslagen entstünden infolge einer kulturell generierten Absenz des Todes aus dem öffentlichen Leben: *„Heute ist eine Ars moriendi kaum noch vorstellbar, und das liegt gerade an unseren Bemühungen, den Tod zu verbergen und klinisch sauber zu machen, vor allem aber, ihn möglichst zu steuern.“*⁸⁴⁹

Eine Enttabuisierung der Todesthematik strebt nach eigener Aussage auch der deutsche Anatom und Unternehmer Gunther von Hagens an. Er versteht seine Arbeit als Plastinator als medizinische Aufklärung. So heißt es etwa auf Hagens Webseite: *„Das Plastinarium leistet [...] einen wertvollen Beitrag zur medizinischen Ausbildung, Aufklärung und Gesundheitsförderung.“*⁸⁵⁰ Dem immer wieder an ihn und seine Ausstellungen menschlicher Plastinate ergehenden Vorwurf des pietätlosen und konsumorientierten Spektakels begegnet Von Hagens mit der nachdrücklichen Ausweisung und Rechtfertigung seiner Arbeit als naturwissenschaftlich und damit erkenntnisfördernd. So wurde etwa das in der ostdeutschen Stadt Guben ansässige Unternehmen 'Plastinarium' 2010 in 'Anatomisches Kompetenzzentrum' umbenannt. Auch in Von Hagens vorgegeblicher Aufklärungsarbeit zeigt sich die Bedeutung von legitimierendem biomedizinischen Expertenwissen (vgl. 6.3.1.1). Davon zeugt nicht zuletzt ein gerichtlich ausgefochtener Streit um einen möglichen Titelmisbrauch des dubiosen Hutträgers.

⁸⁴⁷ Nuland 1994: 392.

⁸⁴⁸ Nuland 1994: 16.

⁸⁴⁹ Nuland 1994: 16f.

⁸⁵⁰ PG 2011e.

Wenn auch nicht ausschließlich – wie etwa die erfolgreiche populärwissenschaftliche Veröffentlichung des Mediziners Sherwin B. Nulands zeigt – so ist doch die Mehrzahl der Ratgeberquellen, die Annahme und Akzeptanz von Sterben, Tod und Endlichkeit als Grundthese vertreten, im Kern spirituell-religiös ausgerichtet. Dabei handelt es sich hierzulande mittlerweile nicht mehr nur um christlich inspirierte Texte, wie es beispielsweise bei den spätmittelalterlichen 'Artes moriendi' oder den heutigen Publikationen der christlichen Altersratgeberliteratur der Fall ist,⁸⁵¹ sondern zunehmend auch um außerchristliche Religionsphilosophien, die im Zuge der Pluralisierung der Gesellschaft Einzug in das Geflecht der populären Lebensweisungen erhalten haben. Als Beispiel sei hier auf zwei bereits in ihren Titeln programmatische Alters- bzw. Sterberatgeber des 'Hades-Narrativs' verwiesen:

Der italienische Journalist, Weltreisende und Buchautor Tiziano Terzani rät in seinem Bestseller *Das Ende ist mein Anfang. Ein Vater, ein Sohn und die große Reise des Lebens* vor einem hinduistisch-buddhistischen Hintergrund und mit Verweis auf sein eigenes, zum Zeitpunkt der Niederschrift unmittelbar bevorstehendes Ableben zu einem gelassenen, vorwärtsgerichteten Umgang mit dem Tod, den er als Durchgangsstation in einem sich wiederholenden Prozess von Inkarnationen begreift. Der Tod bedeutet hier kein Hinausfallen aus einem System, wie es die defizitfokussierend ausgerichtete Perspektive eines naturwissenschaftlichen Weltbildes glauben machen will. Sterben vollzieht sich in dieser Lesart vielmehr innerhalb der Existenzen, sozusagen zwischen Diesseits und Jenseits. Das Aufgehoben- und Eingebundensein in den Prozess der Schöpfung findet sich im gesamten Segment der spirituell-religiös inspirierten Altersratgeberliteratur: „*Wenn du das so siehst, dass du wieder Teil von all dem wirst, dann ist das, was von dir bleibt, vielleicht dieses unteilbare Leben, diese Kraft, diese Intelligenz, die du mit einem Bart schmücken und Gott nennen kannst, auch wenn sie etwas ist, was unser Denken nicht fassen kann, vielleicht der große Geist, der alles zusammenhält.*“⁸⁵²

In der deutschen Ausgabe des Altersratgebers *Still Here. Embracing Aging* des bekannten US-amerikanischen Psychologen, Ratgeberautors und hinduistischen Konvertiten Richard Alpert findet sich wie bei Terzani bereits im Buchtitel die Metapher der Reise: *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen.*⁸⁵³ Auch Alpert propagiert Annahme, Loslassen und vertrauensvolle Akzeptanz des unabdingbaren Schicksals der eigenen Sterblichkeit. Auch für ihn, den ein Schlaganfall nach eigener Aussage mit der Endlichkeit menschlichen Daseins vertraut gemacht habe, bedeutet Leid trotz aller damit verbundenen Unannehmlichkeiten einen Weg bzw. eine spirituelle Reise zum Selbst und damit zum Numinosen. Richard Alpert verweist vor dem Hintergrund der hinduistischen Ausrichtung seines Ratgebers ebenfalls auf jenseitige Erfüllungsgestalten. In dem Kapitel 'Sterben lernen' propagiert er eine bedingungslose Annahme der Vergänglichkeit.⁸⁵⁴ Die Religionen der Welt würden jede auf ihre Weise eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Tod fordern: „*Obwohl jede spirituelle ihre eigene Version des Jenseits hat, sind sich alle darin einig, dass die Vorbereitung auf den Tod die wichtigste Übung in unserem Leben darstellt.*“⁸⁵⁵

Die Wahrnehmung von Alter(n) im Allgemeinen und Sterben im Besonderen wird medial

⁸⁵¹ Vgl. etwa Abeln/Kner 2003; Grün 2008; Kässmann 2009.

⁸⁵² Terzani 2008: 16.

⁸⁵³ Alpert 2001.

⁸⁵⁴ Alpert 2001: 185-226.

⁸⁵⁵ Alpert 2001: 188.

mehrheitlich unter dem Aspekt des Verlustes problematisiert. Die Angst vor Vergänglichkeit ist demzufolge Verlustangst im weitesten Sinne: Angst vor dem Verlust des Körpers, der Identität, des Besitzes. Doch wenn die Strukturelemente des 'Hades-Narrativs' diese Ängste verdrängen, marginalisieren und projizieren, so zeichnet sich das 'Pluton-Narrativ' dadurch aus, dass es an einer Offenlegung der Ängste interessiert ist. Terzani beantwortet die Frage nach der Todesangst in seinem Ratgeber beispielsweise folgendermaßen: „*Was uns vor Angst erstarren lässt, wenn wir an den Augenblick des Todes denken, ist die Vorstellung, dass in dem Moment alles, woran wir hängen, verschwindet.*“⁸⁵⁶ Das Festhalten an Leib und Leben, an Besitz und alte Selbstbilder verhindere allerdings einen guten, das heißt, einen friedvollen Tod.

Die Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus' fordern deshalb, sich diese Verhaftung bewusst zu machen und durch gezieltes Annehmen und Loslassen zu überwinden. Die Schlüsselwörter 'Annahme' und 'Loslassen' finden sich aus diesem Grund bereits in den Buchtiteln einer Vielzahl von Ratgebermonographien: *Wer losläßt, hat die Hände frei. Ein Buch für Frauen, die noch viel vorhaben; Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen; Kompass für das Abenteuer Alter. Das Älterwerden dankbar annehmen und kreativ gestalten.*⁸⁵⁷ Allerdings ist auch augenscheinlich – und das zeigt sich nicht zuletzt an jenen drei aufgeführten Ratgebertiteln –, dass das Aktivierungsparadigma und mit ihm die 'Sprache des Überlebens' selbst in Texten zu finden sind, die überwiegend Narrative des Disengagement vertreten: 'Noch viel vorhaben', 'Weiterreisen' und 'Kreatives Gestalten' sind zweifelsohne typische Wendungen des aktiven Alter(n)s.

Die schweizerisch-US-amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross gilt gemeinhin als Begründerin der Sterbeforschung und Thanatopsychologie. Obwohl infolge ihres von zahlreichen Wissenschaftlern als esoterisch und spekulativ kritisierten Spätwerks zu Nahtoderfahrungen nicht unumstritten (vgl. 7.3.3 b), hat die Ärztin durch ihre Forschungen und Theorien zum Sterbeprozess maßgeblich populäre Diskurse bis in die Gegenwart beeinflusst. Zahlreiche, an ein breites Publikum gerichtete Publikationen, Sach- und Ratgeberbücher von Kübler-Ross wurden ins Deutsche übertragen und in hohen Auflagen unter eine interessierte Leserschaft gebracht.⁸⁵⁸ Der Hinweis auf die Sterbeforscherin findet sich als legitimierendes Expertenwissen in zahlreichen Literaturen des 'Caducity-Typus', wenn dort auf die unbedingte Annahme der Vergänglichkeit hingewiesen wird.⁸⁵⁹ Elisabeth Kübler-Ross ist insbesondere auch durch ihr '5-Phasenmodell', mit dem sie die einzelnen psychologischen Stadien des Sterbeprozesses minutiös schildert, einer breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden. Das Phasenmodell tritt erstmals 1969 in ihrem Buch *On Death and Dying* in Erscheinung.⁸⁶⁰

Die Sterbeforscherin erarbeitete auf der Grundlage ihrer langjährigen Erfahrungen und ihrer Gespräche mit Sterbenden die Theorie von fünf verschiedenen Phasen des Sterbens, die grundsätzlich auch auf jede andere Art von Verlust übertragen werden können. Dabei kann die Reihenfolge der einzelnen Phasen variieren, bisweilen können einzelne Phasen sich wiederholen oder ganz ausbleiben: 'Nichtwahrhabenwollen' (denial), 'Zorn' (anger), 'Verhandeln' (bargaining), 'Depression' (depression), 'Akzeptanz'

⁸⁵⁶ Terzani 2008: 10. Zum Thema der Altersängste vgl. auch Grün 2008: 120-122.

⁸⁵⁷ Wiederkehr 2008; Alpert 2001; Feld/Michel 2009.

⁸⁵⁸ Vgl. etwa Kübler-Ross 1974, 1982, 1984, 1985, 2001.

⁸⁵⁹ Vgl. etwa Alpert 2001: 221.

⁸⁶⁰ In deutscher Sprache unter dem Titel *Interviews mit Sterbenden* erschienen. Vgl. Kübler-Ross 2001.

(acceptance). Das einflussreiche Stufenmodell von Kübler-Ross weist in seiner finalen Akzeptanz des Unabdingbaren in zentraler Weise auf das Handlungselement des Loslassens hin.⁸⁶¹

Im Gegensatz zur zukunftsfixierten Perfektionierungsperspektive der Moderne zeichnet sich die Postmoderne Zygmunt Bauman zufolge durch eine tiefe und weitreichende Empfindung von Unbeständigkeit aus: *„Das Wissen, das ich mir heute so eifrig aneigne, wird morgen völlig unbrauchbar sein, wenn nicht gar als glatte Unwissenheit gelten. Die Fertigkeiten, die ich mir heute im Schweiß meines Angesichts erwerbe, werden mir in der kühnen neuen Welt der Technologie und des Könnens von morgen kaum helfen. Die Arbeitsstelle, die ich gestern in hartem Wettbewerb erhalten habe, wird morgen verschwinden [...]“*⁸⁶² Die Erfahrung und das Bewusstsein allgemeiner gesellschaftlicher und individueller Unbeständigkeit verursacht nicht zuletzt auch den Boom der Ratgeberliteratur im Allgemeinen sowie der Altersratgeberliteratur im Besonderen (vgl. 3.2.1). Im Hinblick auf den Themenkomplex der Vergänglichkeit kann die von Bauman als postmodern bezeichnete Erfahrung lebenslanger Umorientierung die Bereitschaft zu einer vermehrten Auseinandersetzung mit dem Tod begünstigen: *„Täglich geprobte Sterblichkeit wird zur Unsterblichkeit, alles wird, und nichts ist, unsterblich. Ja, nur die Vergänglichkeit selber ist dauerhaft.“*⁸⁶³

Die Thematisierung von Sterblichkeit ist nach Auffassung Baumans eine Katharsis, die dem Tod den verschwiegenen Schrecken nimmt: *„Indem sie [die Postmoderne] die Sterblichkeit aus dem Verborgenen hervorholt und in den Bereich des Vertrauten und Gewöhnlichen hineinstößt, nimmt sie ihr ihren scheußlichen Schrecken [...]. So wird das tägliche Leben zu einer fortwährenden Generalprobe des Todes. Was in erster Linie geprobt wird, ist die Vergänglichkeit und Flüchtigkeit der Dinge, die Menschen erwerben, oder der Bande, die sie knüpfen. Die Auswirkung einer solchen Probe scheint den Folgen einer präventiven Impfung zu gleichen. Täglich in zum Teil unschädlich gemachten Dosen eingenommen, scheint das furchteinflößende Gift seine Giftigkeit zu verlieren. Statt dessen bewirkt es eine Immunität und Gleichgültigkeit des geimpften Organismus gegenüber der toxischen Substanz.“*⁸⁶⁴

Mit Bauman könnte man also sagen, dass die postmoderne Erfahrung von Unbeständigkeit, die Annahme des Unbeständigen und damit auch das 'Pluton-Narrativ' begünstigt. Und sicher ist dies der Fall, betrachtet man nur die zahlreichen, täglich neu erscheinenden Veröffentlichungen der Alters- und Sterberatgeberliteratur vom 'Caducity-Typus': Vergegenwärtigung der Endlichkeit mündet dort in Annahme des Todes, in ein Loslassen von alten Selbstbildern. Der Tod ist unumgänglich – so lautet die Grundaussage des 'Pluton-Narrativs'. Kampf und Abwehr wird als zwecklos und infolgedessen als leidvoll dargestellt. Die häufig verwendete Wendung eines 'würdevollen Todes' umfasst neben Selbstbestimmung (vgl. 7.3.3. d) daher grundsätzlich immer auch eine gelassene Akzeptanz und Annahme als Technik des Loslassens und des Disengagements.

⁸⁶¹ Das '5-Phasenmodell' von Kübler-Ross wird auch von anderen Ratgeberautoren übernommen. Vgl. etwa Grün 2008: 63; Wiederkehr 2008: 170ff.

⁸⁶² Bauman 1994: 157.

⁸⁶³ Bauman 1994: 264.

⁸⁶⁴ Bauman 1994: 281.

b) 'Diesseitige und jenseitige Sinngebungen': Lebensvollendung und Übergang

Im Gegensatz zum 'Hades-Narrativ' erscheint Sterben, Tod und Endlichkeit in den Diskursfragmenten des 'Pluton-Narrativs' keineswegs als sinnentleert und überflüssig. Vielmehr wird Vergänglichkeit mit Bedeutung und Substanz versehen. Dabei sind, um der Vergänglichkeit Sinn zu verleihen, Gewissheiten zur Existenz eines Jenseits nicht unbedingt erforderlich. Peter Gross äußert etwa in seinem Altersratgeber *Glücksfall Alter*: „Man muss den Tod nicht lieben. Aber er ist etwas Normales und kein Skandal. Man erträgt ihn vielleicht sogar leichter, wenn man nicht weiß, was danach geschieht.“⁸⁶⁵ In der *Apologie des Sokrates* entwirft Platon ein ähnliches Bild von der Unergründlichkeit des Todes, von dem Sokrates im Angesicht seiner nahenden Hinrichtung annimmt, dass er entweder in einer jenseitigen Existenz oder aber im empfindungslosen Nichtsein mündet – beides durchaus positiv zu bewertende, annehmbare Aussichten.⁸⁶⁶

Ganz im Gegensatz zu den prä- und postmortalen Agonien (vgl. 7.3.2 d) als Folge einer gesellschaftlich weit verbreiteten Entsinnlichung des Todes durch biologische Fragmentarisierung und Anormalisierung (vgl. 7.3.2 c) wird der Tod in den Erzählungen des 'Pluton-Narrativs' nicht bekämpft, sondern angenommen und akzeptiert. Die Motivation zu Akzeptanz und Annahme ist dabei nicht zuletzt in der Verkoppelung mit Sinn- und Erfüllungsgestalten gegründet, die mit dem Tod in Beziehung gesetzt werden. Sterben, Tod und Endlichkeit wird im 'Pluton-Narrativ' dementsprechend keineswegs defizitfokussierend dargestellt und pathologisiert, sondern in Weiterführung zum oben beschriebenen Strukturelement 'Sterben als Teil des Lebens' (vgl. 7.3.3 a) gewinnorientiert erörtert. Gleichsam erweist sich Pluton, Gott des Reichtums, gerade in Hinsicht auf das hier beschriebene Strukturelement als außerordentlich generös. Die zugrunde liegenden Sinngebungen sind dabei diesseitig und/oder jenseitig, das heißt säkular und/oder spirituell-religiös ausgerichtet. Zumeist finden sich in den Quellen allerdings sowohl diesseitige als auch jenseitige Sinngebungen, namentlich im Subgenre der spirituell-religiös inspirierten Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus'.

- Diesseitige Sinngebungen. Aus der Perspektive des ganzen Lebens wird der Tod als Lebensvollendung betrachtet, gleichsam als ein ruhiger Hafen der Einkehr nach einem langen und intensiven Leben. Der Begriff der Lebensättigung spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Am Ende des Lebens wird Bilanz gezogen. In der Retrospektive wird dem Lebenslauf Wert beigemessen. Erst durch seine Endlichkeit und Begrenzung gewinnt das Leben an Bedeutung und Intensität, lautet eine grundlegende Aussage der diesseitigen Sinngebungen, die in Abgrenzung zu den oben beschriebenen Agonien auch als prä mortal bezeichnet werden können.
- Jenseitige Sinngebungen. Jenseitige Sinngebungen sind demgegenüber postmortal ausgerichtet. Der Tod wird hier nicht als endgültiger Schlussakkord des Daseins erachtet. Es existieren prinzipiell zwei Arten jenseitiger Sinngebungen. Einerseits wird vor dem Hintergrund spirituell-religiöser Überzeugungen der Tod als ein Übergang, gleichsam als eine Geburt in eine andere Daseinsform gezeichnet. Daneben finden sich in den Texten auch säkulare jenseitige Sinngebungen, die eine Weiterexistenz in der Erinnerung der Überlebenden beinhalten.

⁸⁶⁵ Gross/Fagetti 2008: 150.

⁸⁶⁶ Vgl. Platon 1987: 36ff.

Im Folgenden werden diesseitige und jenseitige Sinngebungen, wie sie sich in den gewinnorientierten Narrativen der untersuchten Altersratgeberliteratur im Hinblick auf Sterben, Tod und Endlichkeit eröffnen, anhand von Textbeispielen und im Hinblick auf grundlegende Inhalte, Dramaturgien und Muster erörtert.

i) Diesseitige Sinngebungen (Lebenssättigung und Lebensvollendung mittels Retrospektive): Diesseitige Sinngebungen zeichnen den Tod unter dem Aspekt von Lebensvollendung. Grundsätzlich müsse jeder verbleibende Tag als Geschenk betrachtet werden, das es zu nutzen und zu genießen gelte. So schreibt beispielsweise das Lifestyle-Magazin *Lenz* im Juli 2005: „*'Jeder Tag ein Geschenk'. Wolfgang Nölker (64) ist Sterbebegleiter. Nachdem er bei seiner Frau erlebt hat, wie ohnmächtig man dem Sterben gegenübersteht [...]. Und obwohl er täglich dem Tod begegnet – hat er dadurch mehr erfahren über das Leben.*“⁸⁶⁷ Erst durch seine Endlichkeit gewinne das Leben an Bedeutung und Intensität – dieser Hinweis findet sich in zahlreichen Variationen in den untersuchten Quellen der Pro-Aging-Literatur vom 'Caducity-Typus', etwa in dem Bestseller *Wer loslässt, hat die Hände frei* der Schweizer Psychologin Katrin Wiederkehr: „*Nach fünfzig Jahre Unsterblichkeit rückt langsam das Ende unseres irdischen Weges in den Blick. Vor dem dunklen Hintergrund der Endlichkeit leuchtet die kostbare Gegenwart um so heller. Von dem jugendlichen Aufschieben des Lebens in die Zukunft befreit, verpassen wir den Moment nicht mehr in drängender, ungeduldiger Erwartung des Eigentlichen.*“⁸⁶⁸ Und in dem Altersratgeber *Glücksfall Alter* von Peter Gross heißt es: „*Das Leben wird, nicht nur durch die zunehmend spürbare Nähe des Todes, dichter und kostbarer.*“⁸⁶⁹

In diesem Kontext ist auch der Begriff eines erfüllten Lebens bzw. einer Lebenssättigung von Bedeutung. So schreibt beispielsweise Anselm Grün in seinem Altersratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens*: „*Wer wirklich gelebt hat, der kann auch gut sterben*“,⁸⁷⁰ und verweist in diesem Zusammenhang auf das Gedicht *Leb wohl, Frau Welt* von Hermann Hesse:

*„Es liegt die Welt in Scherben,
Einst liebten wir sie sehr,
Nun hat für uns das Sterben
Nicht viele Schrecken mehr.*

*Man soll die Welt nicht schmähen.
Sie ist so bunt und wild,
Uralte Zauber wehen
Noch immer um ihr Bild.*

*Wir wollen dankbar scheiden
Aus ihrem großen Spiel:
Sie gab uns Lust und Leiden,
Sie gab uns Liebe viel.*

Leb wohl, Frau Welt, und schmücke

⁸⁶⁷ L 07-2005 (18).

⁸⁶⁸ Wiederkehr 2008: 190.

⁸⁶⁹ Gross/Fagetti 2008: 124.

⁸⁷⁰ Grün 2008: 149.

*Dich wieder jung und glatt,
Wir sind von deinem Glücke
Und deinem Jammer satt.*⁸⁷¹

Der Aspekt der Lebenssättigung ist auch in dem Bestseller *Das Ende ist mein Anfang* des Schriftstellers und Journalisten Tiziano Terzani von umfänglicher Signifikanz. Im Gespräch mit seinem Sohn erklärt der Sterbende: „TIZIANO: *Ich habe keine Wünsche mehr. Stille. Lange Pause. Durch den Raum summt eine Fliege. FOLCO: Du hast etwas verstanden, was? TIZIANO: Nein, ich habe einfach geschaut.*“⁸⁷² Auch bei Tiziano wird Lebenssättigung und die Bereitschaft zu sterben mit einem erfüllten Leben in Beziehung gesetzt – am Lebensende wird Bilanz gezogen: „*Wenn ich zurückblicke, sehe ich einen kleinen Jungen, der arm in einer Stadt geboren wurde und versucht hat, sich aus seinen engen Verhältnissen zu befreien, und zwar nicht durch Geld oder Macht, nicht durch die Errichtung eines großen Reichs, sondern indem er sich eine Identität aufgebaut hat, indem er versucht hat, jemand zu werden, der die Welt verändert ... Natürlich habe ich nichts verändert, aber das war mein Plan. Dafür habe ich Jura studiert, deshalb habe ich mich für bestimmte Dinge entschieden und gegen andere, deshalb bin ich nicht Bankdirektor, sondern Journalist geworden.*“⁸⁷³

Die Bilanzierung des Lebenslaufs steht in enger Beziehung zu Vorstellungen der Lebensvollendung. Die deutsch-israelische Psychologin und Ratgeberautorin Esther Goshen-Gottstein schreibt beispielsweise in ihrem Sterberatgeber *Als der Tod uns trennte. Das Weiterleben als Witwe* über ihren verstorbenen Ehemann Moshe: „*Nach seinem Tod ging ich auf die Suche nach dem verlorenen Moshe und versuchte, jede mögliche Erinnerung wiederzufinden, indem ich mit den Menschen sprach, die ihn gekannt hatten, wie auch durch die Beileidsbriefe, die ich erhielt. Ich spürte, daß ich nur so ein Gefühl der Vollendung und des Abschlusses erreichen konnte.*“⁸⁷⁴ Und auch der Altersratgeber *50 und aufwärts* von Ingrid Füller und Sabine Keller weist ausdrücklich auf die vollendende Dimension der Lebensbilanzierung hin: „*Wer das Sterben als Teil des Lebens annehmen kann, für den ist es leichter, in der letzten Lebensphase Frieden zu finden. Wenn das Leben zu Ende geht, wird Zeit kostbar. Bilanz zu ziehen bedeutet jetzt: das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen, sich über das Erreichte zu freuen, die unerfüllten Möglichkeiten zu akzeptieren. Zu sich selbst zu finden, die eigene Geschichte anzunehmen: Woran man geglaubt hat, welche Veränderungen man erfahren hat, wie man letztlich geworden ist. Innerlich versucht wohl jeder Mensch, 'mit sich ins reine' zu kommen.*“⁸⁷⁵

Der deutsche Kulturwissenschaftler und Erzählforscher Albrecht Lehmann weist darauf hin, dass autobiographische Erzählungen zum Lebenslauf häufig als Erfolgsgeschichten kommuniziert werden.⁸⁷⁶ Auch in den Diskursfragmenten, die sich in den untersuchten Ratgebertexten zur Lebensbilanzierung finden, schildern die Akteure ihr Leben sehr häufig mit dem Verweis auf die persönliche Umsetzung der in der Leistungsgesellschaft eingeforderten Ideale von Aktivität, Erfolg und Attraktivität in der Vergangenheit. In der Retrospektive kommt es dadurch zu einer Aufwertung der eigenen Person. Gegenwärtige Passivität, Schwäche und Unattraktivität wird mit Erzählungen früherer

⁸⁷¹ *Leb wohl, Frau Welt.* Hermann Hesse, 1951. Zit. n. Grün 2008: 149. Vgl. auch Hesse 2007: 251.

⁸⁷² Terzani 2008: 411.

⁸⁷³ Terzani 2008: 405.

⁸⁷⁴ Goshen-Gottstein 1997: 74.

⁸⁷⁵ Füller/Keller 1999: 382.

⁸⁷⁶ Vgl. Lehmann 1983.

Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit und Attraktivität begegnet. Einige Beispiele sollen dies im Folgenden verdeutlichen.

Der sterbende Tiziano Terzani etwa richtet in *Das Ende ist mein Anfang* das Wort an seinen Sohn und weist auf seinen eigenen sportlichen Ehrgeiz als junger Mann hin, wenn er äußert: „*Sieh dich an, so jung, so stark, überall Muskeln. Ich war doch genauso! Ich bin jeden Tag kilometerweit gejoggt, um in Form zu bleiben, ich habe Gymnastik gemacht, ich hatte gerade Beine, einen dichten Schnurrbart und den ganzen Kopf voller rabenschwarzer Haare! Ich war ein schöner junger Mann! Wenn einer 'Tiziano Terzani' sagt, stellt er sich diesen Körper vor.*“⁸⁷⁷ Das Argument der Lebensvollendung durch retrospektive Aufwertung findet sich nicht allein im unmittelbaren Angesicht des Todes, wie etwa bei Terzani, sondern scheint allgemein mit der Erfahrung von altersbedingtem Leistungsverfall verbunden zu sein, was im Übrigen nur einen graduellen Unterschied darstellt.

Der Verweis auf persönliche 'Hoch-Zeiten' und einstige 'Gipfel der Kompetenz' ist ein in der Ratgeberliteratur im Zusammenhang mit Endlichkeit und Vergänglichkeit häufig auszumachendes Motiv. Oft geschieht dies am Beispiel prominenter Akteure (vgl. 6.3.2.1). Die Zeitschrift *Senioren Ratgeber* schreibt beispielsweise im Oktober 2004 über die deutsch-österreichische Schauspielerin Marika Röck: „*Darf ich bitten, Marika Röck. Leichtfüßig. Als Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin begeisterte sie Millionen: mit Pep und Temperament. Am 3. November wird die Königin der leichten Muse 89.*“⁸⁷⁸ Auch kognitive Beeinträchtigungen, etwa Demenzen, werden mit dem Hinweis auf frühere Fähigkeiten und Erfolge relativiert sowie – zumindest bis zu einem gewissen Grad – von ihren persönlichkeitschwächenden und dehumanisierenden Tendenzen (vgl. 7.2.2.2 b + c) befreit, indem das Individuum gleichsam im Glanze vergangener Tage gezeichnet wird. So findet sich im Oktober 2004 in der Zeitschrift *Senioren Ratgeber* beispielsweise ein Artikel über einen Alzheimer-Patienten, dessen Vergangenheit als Tänzer an der Wiener Staatsoper thematisiert und hervorgehoben wird.⁸⁷⁹ Ähnliche Erzählungen von einstiger Kompetenz finden sich insbesondere in der Beschreibung von demenzkranken Prominenten, etwa dem Schriftsteller Walter Jens oder dem Stargeiger Helmut Zacharias. Selbst im Angesicht des Todes lassen sich demgemäß noch Narrative von Aktivität und Leistung ausmachen (vgl. 7.1), die hier allerdings auf die Vergangenheit bezogen werden.

Zu Beginn des vorliegenden Unterkapitels über die Darstellung von Sterben, Tod und Endlichkeit in der Altersratgeberliteratur wurde Psalm 90 aus dem Alten Testament zitiert, um auf den Zusammenhang zwischen Hochaltrigkeit und Endlichkeitsthematik hinzuweisen. Führt man das Zitat weiter aus, findet sich auch in der Übersetzung von Martin Luther der Verweis auf ein aktives und arbeitssames Leben: „*Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist's Mühe und Arbeit gewesen.*“⁸⁸⁰ In aktuelleren, wortgetreueren Übersetzungen, etwa der 'Elberfelder Bibel', lässt sich dieser dezidierte Hinweis auf den sinnstiftenden und lebenserfüllenden Aspekt von Arbeit hingegen nicht ausmachen. Max Weber würde hier sicher einen Zusammenhang zwischen protestantischer Ethik und dem Geist des Kapitalismus erkennen.⁸⁸¹

⁸⁷⁷ Terzani 2008: 10.

⁸⁷⁸ SR 11-2002 (94).

⁸⁷⁹ Vgl. SR 10-2004 (06).

⁸⁸⁰ AT 1985: 597 [Psalm 90, 10].

⁸⁸¹ Vgl. Weber 2010.

ii) Jenseitige Sinngebungen: Fama (Irdische Unsterblichkeit) und Passage (Überirdische Unsterblichkeit): Der deutsche Soziologe Alois Hahn unterscheidet zwei Arten von jenseitigen Sinngebungen des Todes: *„Einmal kann der Tod den Charakter eines Endes verlieren, indem er ein zweites, jenseitiges, oft besseres Weiterleben beginnen läßt. Dieses Weiterleben kann sowohl ein wirkliches Weiterleben in einer anderen Welt meinen, als auch ein ehrenvolles Weiterleben im Gedächtnis der Überlebenden oder auch beides.“*⁸⁸² Im ersten Fall handelt es sich um spirituell-religiöse Sinngebungen, die Sterben und Tod als Übergang in eine andere Daseinsform begreifen: Der Verstorbene überwindet den Tod als Subjekt. Der zweite Fall beschreibt die Dimension von Erinnerung und Nachruhm vor einem säkularen Hintergrund. Hier lebt der Tote gleichsam als Objekt fort. Beide Formen jenseitiger Sinngebung finden sich auch in der untersuchten Pro-Aging-Ratgeberliteratur, wie im Folgenden anhand von Beispielen dargelegt wird.

In Weiterführung der oben geschilderten diesseitigen Sinngebung durch Retrospektive und Bilanzierung eines möglichst aktiven, erfüllten und erlebnisreichen Lebenslaufs (vgl. i) stellt sich in postmortaler Perspektive die Frage, was nach dem Tod von einem bleibt. In diesem Narrativ wird der Verstorbene durch die Erinnerung an ihn, etwa durch Nachruhm oder Nachfahren, gleichsam unsterblich. Neben der Erzählung immaterieller Unsterblichkeit (Nachruhm) existieren demgemäß auch materiell bzw. naturwissenschaftlich ausgerichtete Erzählungen, die in der Vererbung genetischer Informationen an die Nachkommen ein Weiterleben des Individuums sehen (Nachfahren). Allerdings spielen diese biologistischen Deutungsmuster zumindest in der untersuchten Ratgeberliteratur eine recht untergeordnete Rolle.

Zu den vielfältigen Deutungsfiguren einer postmortalen Weiterexistenz des Individuums schreibt Peter Gross im Altersratgeber *Glücksfall Alter*: *„Weiterleben lässt sich ganz unterschiedlich denken: Man kann weiterleben in den Kindern, in der Natur, in der Noosphäre des Geistes (Teilhard de Chardin), in den Köpfen der anderen, in Bibliotheken, kryokonserviert in den Kühlräumen der Transhumanisten oder im traditionellen Jenseits.“*⁸⁸³ Und das Lifestyle-Magazin Lenz schreibt im Mai 2008: *„Wir wollen dem Vergessen trotzen'. Spuren hinterlassen, auch über den Tod hinaus – ein tiefer Wunsch, den die meisten von uns hegen.“*⁸⁸⁴ In dem Sterberatgeber *Als der Tod uns trennte* äußert die Autorin Esther Goshen-Gottstein: *„Ich bin der festen Überzeugung, daß der wirkliche Tod nicht einsetzt, wenn das Herz aufhört zu schlagen, sondern dann, wenn niemand sich mehr an den Verstorbenen erinnert.“*⁸⁸⁵

Das in den Quellen häufig auszumachende Motiv des Totengedenken verweist auf die Aspekte von 'Pietas' und 'Fama'. Die deutsche Ägyptologin und Kulturwissenschaftlerin Aleida Assmann ist der Auffassung, dass das Totengedenken eine religiöse und eine weltliche Dimension beinhalte, *„[...] die sich als 'Pietas' und 'Fama' einander gegenüberstellen lassen. Pietät meint die Pflicht der Nachkommen, das ehrende Andenken der Verstorbenen aufrechtzuerhalten. Pietät können immer nur die anderen, die Lebenden für die Toten aufbringen. Für Fama, d.h. für ein ruhmreiches Andenken, kann dagegen jeder zu einem gewissen Grade selber zu Lebzeiten Vorsorge treffen. Fama ist*

⁸⁸² Hahn 1968: 140.

⁸⁸³ Gross/Fagetti 2008: 148.

⁸⁸⁴ L 05-2008 (33). Vgl. auch L 05-2008 (28).

⁸⁸⁵ Goshen-Gottstein 1997: 73.

*eine säkulare Form der Selbstverewigung, die viel mit Selbstinszenierung zu tun hat.*⁸⁸⁶

Die zweite Gruppe jenseitiger Sinngebungen kann demgegenüber als spirituell-religiös bezeichnet werden. Denn es handelt sich dabei um postmortale Heilserwartungen, die auf religiösen Überzeugungen gründen. Zentral hierbei ist die transzendierende Gewissheit einer wie auch immer gearteten konkreten Weiterexistenz des Individuums nach dem Tod. Nicht mittels eigener Werke oder Kinder gelangt der Sterbende zur Unsterblichkeit. Vielmehr ist die Weiterexistenz nach dem Tod kosmologisch gegründet und an spirituell-religiöse Hintergrundkodierungen gekoppelt. Bei den Quellen handelt es sich in erster Linie um spirituell-religiös ausgerichtete Pro-Aging-Ratgeber vom 'Caducity-Typus'. Allerdings weisen auch Pro-Aging-Ratgeber, die nicht explizit und ausnahmslos einer spirituell-religiösen Hintergrundkodierung entstammen, häufig auf den sinngebenden Wert von Religion im Angesicht des Todes hin. Peter Gross schreibt beispielsweise in seinem Ratgeber *Glücksfall Alter*: „Insbesondere die christliche Heilsbotschaft hat den Tod mit einer heilsamen Bedeutung versehen, als Übergang in eine andere Welt, als ein- und Heimkehr in die Arme Gottes. Hat nicht die Theologie im Tod gar den Höhepunkt des Lebens vermutet, weil in ihm die letzte, die große Entscheidung ansteht? Und wird nicht darum immer wieder eine Rückkehr zur Religion und zu den in ihr doch bereitliegenden Sinngebungen gefordert.“⁸⁸⁷

Christliche Altersratgeber zeichnen den Tod als einen Übergang in das Reich Gottes.⁸⁸⁸ Insofern stehen sie in der Tradition der frühneuzeitlichen Sterberatgeber, den sogenannten 'Artes moriendi' (vgl. 3.2.2). Auch das Sujet des Totentanzes steht in enger Beziehung mit der christlich inspirierten Vorstellung eines gelingenden, sich in Gottes Hände empfehlenden, hoffnungsfrohen Sterbens. Als Beispiel sei an dieser Stelle auf den Maler und Schriftsteller Niklaus Manuel Deutsch verwiesen, in dessen Begleittext zum mittlerweile zerstörten Wandgemälde 'Berner Totentanz' vom Beginn des 16. Jahrhunderts es vertrauensvoll heißt:

„[Christus, der Herr, spricht:]
'Jr Menschen all, sächendt mich an!
Den Tod ich ouch erlitten han,
Willigklich mit der Martter min
Üch all erlöst von Todtes Pyn'.
[Der Tod spricht:]
'Allein der Herr über all Herren
Mocht sich selbs wol mins Gwallts erwerben.
Sind Tod ist gsin mit Tod und Stärben,
Dadurch er üch wollt Gnad erwärben'.“⁸⁸⁹

Indem dem Tod seine allumfassende Endlichkeit genommen wird, verliert er an Bedrohung. Sterblich ist in der Lesart der christlichen Heilsgewissheit allein der Körper, die Seele des Verstorbenen hingegen findet ihre Einkehr in Gott – zumindest bei einem vormals gottgefällig geführten Leben, sonst allerdings drohen höllische Qualen. Für die unverschuldet vom Himmel ausgeschlossenen Gerechten harret der Limbus. Der gläubige Christ indessen, der sich an die Regeln der Religion gehalten hat oder aber bei

⁸⁸⁶ Assmann 2006: 33.

⁸⁸⁷ Gross/Fagetti 2008: 143.

⁸⁸⁸ Vgl. etwa Abeln/Kner 2003; Grün 2008; Kässmann 2009.

⁸⁸⁹ Zit. n. Imhof 1991: 84.

Verfehlungen Buße tat, darf sich auf himmlische Belohnung freuen. Dementsprechend wird irdische Vergänglichkeit nicht unter dem Gesichtspunkt von Verlust und Defizit verhandelt, sondern unter dem des Gewinns. Dem irdischen Jammertal entronnen, erwarten den Gläubigen himmlische Freuden. Mit Johann Wolfgang von Goethe gesprochen könnte man also sagen: „Versinke denn! Ich könnt' auch sagen: Steige!“⁸⁹⁰

So schreibt etwa der Benediktinerpater, Lebensberater und Bestsellerautor Anselm Grün in seinem Altersratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens* von der Herrlichkeit Gottes, die der Tote schauen werde. Grün zufolge solle man den Tod als einen Anfang, nämlich den des ewigen Lebens betrachten, nicht jedoch als Ende.⁸⁹¹ Trotz Dunkelheit und Depression darf der alte Mensch deshalb nach Ansicht von Anselm Grün zuversichtlich in die ungewisse Zukunft schauen. Denn ein neues Leben wächst in ihm – das ewige Leben. Wer die ganze Ewigkeit vor sich habe, sei auch im Alter noch beschwingt und fröhlich.⁸⁹² Von einem Anfang, ja von einem Aufblühen, sprechen auch die beiden christlichen Ratgeberautoren Reinhard Abeln und Anton Kner. Dabei ist der Titel ihres Altersratgebers *Am Abend leuchten die Sterne* bereits Programm. Zu Vergänglichkeit und Tod heißt es darin: „Es ist ein Irrtum, dass das Alter ein sich steigerndes Armwerden sei. Es gibt ein Absterben, das sich in Gewinn umsetzt, und dem Zerbrechen des Leibes geht das werden und Aufblühen dessen zur Seite, was ein altes Wort den 'verborgenen Menschen des Herzens' nennt.“⁸⁹³

Auch die im nachfolgenden Abschnitt (vgl. 7.3.3 c) in Bezug auf die untersuchte Ratgeberliteratur näher erläuterte Hospizbewegung gründet sich auf christliche Hintergrundkodierungen und betrachtet den Tod folglich ebenfalls als einen zu begrüßenden Übergang in das Reich Gottes. Davon zeugen bereits die Titel der entsprechenden Ratgeberbücher: *Brücke in eine andere Welt. Was hinter der Hospiz-Idee steht; Sterben und Leben. Spiritualität in der Palliative Care*.⁸⁹⁴ Elisabeth Kübler-Ross, Mitbegründerin der Hospizbewegung, spricht in diesem Zusammenhang auch vom Tod als einer Geburt: „Das Sterbeerlebnis ist fast identisch mit der Geburt in eine andere Existenz, die ganz, ganz einfach bewiesen werden kann. Zweitausend Jahre lang hatte man Sie dazu ersucht, an die jenseitigen Dinge zu 'glauben'. Für mich ist es nicht mehr eine Sache des Glaubens, sondern eine Sache des Wissens. Und ich sage Ihnen gern, wie man zu diesem Wissen gelangt, vorausgesetzt, Sie wollen wissen. Wenn Sie es nicht wissen wollen, spielt es ebenfalls absolut keine Rolle. Wenn Sie mal gestorben sind, wissen Sie es ja sowieso.“⁸⁹⁵

Im Zuge der allgemeinen Konjunktur von Ratgeber- bzw. Altersratgeberliteratur hat auch das Angebot spirituell-religiöser Altersratgeber in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Dabei sind gegenwärtig nicht allein nur christlich ausgerichtete Ratgeber zu erwerben – infolge der Pluralisierung und Diversifikation der Gesellschaft finden sich neben Veröffentlichungen der christlichen Konfessionen mittlerweile auch solche anderer Glaubensrichtungen.⁸⁹⁶ Die religiöse Landschaft der Gegenwart ist vielfältiger geworden. Identitäten, auch religiöse, erweisen sich gegenwärtig nicht mehr so starr, wie noch vor

⁸⁹⁰ *Faust II.* Goethe o.J.: 156.

⁸⁹¹ Grün 2008: 155ff.

⁸⁹² Vgl. Grün 2008: 31f.

⁸⁹³ Abeln/Kner 2003: 21.

⁸⁹⁴ Saunders 1999, 2009.

⁸⁹⁵ Kübler-Ross 1985: 9.

⁸⁹⁶ Vgl. etwa Alpert 2001; Estés 2007; Terzani 2008.

einigen Jahrzehnten. Zygmunt Bauman spricht in diesem Zusammenhang von 'postmodernen Nomaden': „*Nomaden verbinden nicht den Zeit-Raum, sie ziehen durch ihn hindurch, und so ziehen sie auch durch Identitäten hindurch.*“⁸⁹⁷ Und der katholische Theologe und Journalist Mathias Drobinski bemerkt zum Synkretismus unserer Zeit: „*Deutschlands Frömmigkeit wird vielfältig, wie seine Landschaften es sind, flach und gebirgig, lieblich und schroff, einsames Schilf und Häusermeer. Es wird das Land der vielen Götter, der großen Götter der Weltreligionen und der vielen, kleinen, selbstgemachten und persönlich zusammengesetzten.*“⁸⁹⁸ Die folgende Auswahl an Beispielen verdeutlicht das breite Spektrum der spiritueller-religiösen Altersratgeberliteratur im Hinblick auf jenseitige Sinngebungen.

So vertritt die Psychologin und Altersratgeberautorin Katrin Wiederkehr in *Wer losläßt, hat die Hände frei* mit dem pantheistisch anmutenden Verweis auf die Zyklen der Natur die Auffassung einer möglichen Weiterexistenz nach dem Tod: „*Auf die Nacht folgt der Tag und auf den Schlaf das Wachen. Dies alles legt uns nahe, den Tod als eine Wandlung, als einen Übergang, als ein Tor in ein neues Land aufzufassen.*“⁸⁹⁹ Richard Alpert gründet im Altersratgeber *Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen* seine Auffassungen über ein Leben nach dem Tod auf hinduistisch-buddhistische Hintergrundkodierungen. Mit dem Verweis auf vermeintliche Idealzustände in fernen exotischen Kulturen, denen er die eigene Gesellschaft defizitär gegenüberstellt (vgl. 6.3.2.2), zeichnet Alpert einen akzeptierenden und bejahenden Umgang mit dem Tod: „*Dann erkannte ich, wie sehr wir uns in unserer Kultur vor dem Tod fürchten und welch großes Leid daraus entsteht. Diese Haltung stand in einem tiefen Gegensatz zu dem, was ich in Indien gesehen hatte, wo man ein anderes Verständnis des Todes hat, weil man um das Weiterbestehen der Seele weiß [...]. Wie alles andere, dass wir zu verdrängen suchen, übt die Angst vor dem Tod eine ganz eigene, tückische Macht über unsere Gesellschaft aus. Unter der dünne Tünche unserer jugendlichen Attitüde und unserer Ablehnung des Todes verbirgt sich in Wirklichkeit eine weit morbidiere Einstellung, als sie den Gesellschaften zu eigen ist, die offener mit dem Tod umgehen.*“⁹⁰⁰

Diese Auffassung ist weit verbreitet. So liest man etwa in der populären Ärztezeitschrift *Medical Tribune* im März 2003: „*Diese unsere materialistische Einstellung fördert die Angst vor dem Tod, ist aber einmalig in der Welt. Die meisten Kulturen – von den schamanistischen bis zur christlichen – begreifen dieses Leben als Teil eines größeren Lebens, aus dem wir kommen und zu dem wir zurückkehren.*“⁹⁰¹ Auch für Richard Alpert ist mit dem Tod eng der Begriff der Gottesnähe verbunden: „*Der Tod ist die letzte Stufe unserer Heilung, die uns Gott näher bringt.*“⁹⁰² Entsprechend seiner fernöstlich ausgerichteten Hintergrundkodierung gesellt sich zum Aspekt der Gottesnähe in Alperts Altersratgeber allerdings noch die Heilserwartung einer Reinkarnation.⁹⁰³

Unabhängig von der jeweiligen Religion bzw. Konfession besteht eine Gemeinsamkeit aller spiritueller-religiös gegründeten 'Caducity-Ratgeber' in dem Glauben an eine vom sterblichen Körper unabhängige, den Tod überdauernde seelische Essenz. Bei Richard

⁸⁹⁷ Bauman 1994: 253.

⁸⁹⁸ Drobinski 2011: 6. Zu den Formen und Wandlungen von Religiosität in der Gegenwart sowie zum Synkretismus vgl. auch Drehsen/Sparrn 1998; Pollack 2003, 2009.

⁸⁹⁹ Wiederkehr 2008: 159.

⁹⁰⁰ Alpert 2001: 10, 187.

⁹⁰¹ Medical Tribune 2003: 20.

⁹⁰² Alpert 2001: 189.

⁹⁰³ Vgl. insbesondere Alpert 2001: 191ff.

Alpert liest sich diese Auffassung folgendermaßen: *„Wenn wir erkannt haben, dass wir mehr sind als unser Körper und unser Denken – und mehr als ihr gemeinsames Selbstbild, das Ego –, lernen wir, das Sterben aus einer anderen Sichtweise zu betrachten [...]. Wir sind auch Seelen, und als solche können wir uns dem Mysterium des Todes nähern, ohne so viel Furcht und Grauen wie das Ego zu empfinden.“*⁹⁰⁴ Der Tod wird als Transformation und Wandlung begriffen: *„Jeder muss selbst diese Erfahrung machen. Du wirst dann wissen, dass Du mehr als nur ein materielles Wesen bist. Du wirst wissen, dass der Tod wie eine Stromschnelle hinter einer Biegung des Flusses ist, die du noch nicht sehen kannst.“*⁹⁰⁵

Auch der Journalist und Bestsellerautor Tiziano Terzani, ebenfalls ein Anhänger indischer Religionsphilosophien, bedient sich idealisierter Exotismen, die er stark von der eigenen, als materialistisch empfundenen westlichen Kultur unterscheidet (vgl. 6.3.2.2). Dies geschieht uneingedenk der Tatsache, dass auch hierzulande ähnliche, gewinnorientierte und spirituell-religiös gegründete Lesarten von Vergänglichkeit zu finden sind. Ebenso wie Alpert basiert Terzanis Weltbild auf einem einfältigen Dualismus, der den Westen abwertet und den Osten aufwertet: *„Weißt du, diese Vorstellung vom 'Tod' würde ich gern vermeiden. Die indische Wendung 'den Körper verlassen', die dir so geläufig ist wie mir, finde ich viel schöner.“*⁹⁰⁶ Was an dieser Wendung so 'typisch indisch' ist und was sie beispielsweise von jüdisch-christlichen Vorstellungen zum Sterben unterscheidet, erläutert der Autor allerdings nicht weiter. Grundlegend lässt sich indes feststellen, dass auch Terzani in der Verhaftung mit der irdischen Welt die Hauptursache der gesellschaftlich vorherrschenden Angst vor Sterben, Tod und Endlichkeit sieht: *„Was uns vor Angst erstarren lässt, wenn wir an den Augenblick des Todes denken, ist die Vorstellung, dass in dem Moment alles, woran wir hängen, verschwindet. Zunächst einmal der Körper.“*⁹⁰⁷

Wie bereits im vorangegangenen Abschnitt beschrieben, ist der Postmoderne Zygmunt Bauman zufolge die Erfahrung von Unbeständigkeit inhärent: *„Die zweite Klasse – jene die zunehmend von der Welt, in der wir leben, einer wachsend postmodernen Welt favorisiert wird – macht aus dem ganzen Leben ein spielerisches Brückenüberschreiten; alle Brücken scheinen im großen und ganzen gleich zu sein; alle sind – tröstlicherweise – Teil des täglichen Weges, so daß keine Brücke unheilvoll als letzte vor uns aufragt (als wichtigste, als Brücke 'ohne Wiederkehr'). Die Brücke zu überqueren, wird zu einer gewohnheitsmäßigen, mitunter sogar vergnüglichen Tätigkeit – um so mehr, da sich bislang alle Überquerungen als umkehrbar erwiesen haben. Keine Brücke hat sich als Einbahnstraße entpuppt. Nichts scheint auf ewig, 'ein für allemal' zu verschwinden [...]. Kein Verlust ist unwiederbringlich.“*⁹⁰⁸ Bauman zufolge begünstigt und intensiviert die Erfahrung der Gebrochenheit und Unsicherheit der Postmoderne die gegenwärtig zu verzeichnende offenkundige Konjunktur des Buddhismus in den westlichen Gesellschaften: *„Und so erfahren wir aus buddhistischen Schriften, 'daß jede Existenz ungewiß, vergänglich, illusorisch' ist, bis dahin, daß 'sogar das Weltall seiner Realität entkleidet' wird. Die Verständigen unter den Menschen betrachten 'die zeitliche Existenz des Menschen als eine ad infinitum fortschreitende Wiederholung bestimmter Archetypen und exemplarischer Handlungen [...], sie veranschaulichen es sich auch als einen ewigen*

⁹⁰⁴ Alpert 2001: 185.

⁹⁰⁵ Alpert 2001: 201.

⁹⁰⁶ Terzani 2008: 9.

⁹⁰⁷ Terzani 2008: 10.

⁹⁰⁸ Bauman 1994: 263.

*Neubeginn [...] Die buddhistische Welt ist eine Welt der 'totalen Gegenwart'.*⁹⁰⁹ Unbeständigkeit ('anicca') ist eine der drei Daseinsmerkmale des Buddhismus.⁹¹⁰ Jedes Anhaften ('upādāna'), ist daher sinnlos und führt zwangsläufig zu Leid.⁹¹¹

In Anlehnung an den rumänischen Religionswissenschaftler und Philosophen Mircea Eliade kann die von Bauman postulierte postmoderne Erfahrung von Unbeständigkeit auch als Erfahrung eines Mangels an Geschichtlichkeit im Sinne eines kontinuierlichen, zielgerichteten Voranschreitens gedeutet werden. Indem zyklische Vorstellungen auf der Grundlage des Unbeständigkeits-Theorems wieder aktuell werden – etwa periodische Regeneration und Rückkehr zum Urzustand als Erneuerung der Welt bzw. des Individuums, wie sie sich in den mittlerweile auch hierzulande äußerst populären Narrativen östlicher Philosophien und westlicher Synkretismen finden lassen – nähert sich die Postmoderne in gewisser Weise dem archaischen Denken an, wie es Eliade etwa in seinem Werk *Kosmos und Geschichte* beschreibt.⁹¹²

Auf der Grundlage der Auffassung eines zyklischen Sterbens und Wiedergeborenwerdens zu Lebzeiten als Spielregel des postmodernen Lebenslaufs äußert Bauman die These, dass es die Unsterblichkeit selbst wäre, die mittlerweile sterblich geworden sei. Der Tod höre auf, ein einmaliger endgültiger Akt zu sein: *„Der Sterblichkeit ist der Stachel der Endgültigkeit gezogen worden [...]. Der Tod ist nur ein Aufschub, ein Übergangsstadium [...].“*⁹¹³ Nach Ansicht von Bauman lässt sich die Furcht vor dem Tod in der Postmoderne auf vielerlei Arten austreiben: *„Die erste richtet sich nach dem Grundsatz: 'Über diese Brücke werden wir gehen, wenn wir dorthin gelangen' [...]“*⁹¹⁴

Der Tod wird in den spirituell-religiösen Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus' – unabhängig der jeweiligen Glaubensausrichtung als ein Übergang in einen anderen Seinszustand gezeichnet, als eine 'Brücke in eine andere Welt'.⁹¹⁵ Der französische Ethnologe Arnold van Gennep hat in seinem Hauptwerk *Les rites de passage* von 1909 auch Übergangsriten im Zusammenhang mit Sterben und Tod untersucht. Dort heißt es: *„Bei flüchtiger Betrachtung könnte man meinen, Trennungsriten seien der wichtigste Bestandteil der Bestattungszeremonien, Umwandlungs- und Angliederungsriten dagegen lediglich schwach entwickelt. Die Analyse des ethnographischen Materials zeigt jedoch, daß es in bestimmten Fällen im Gegenteil nur wenige und sehr einfache Trennungsriten, während die Umwandlungsriten so langwierig und komplex sind, daß man ihnen eine gewisse Autonomie zugestehen muß.“*⁹¹⁶ Sterben wird in den Narrativen der Religionen, die sich auch in der entsprechenden Ratgeberliteratur wiederfinden lassen, als Übergang und Umwandlung begriffen. Der Tod ist in dieser Lesart eine Passage, die auf jenseitige Sinngebungen und Heilserwartungen verweist.

⁹⁰⁹ Bauman 1994: 254f.

⁹¹⁰ Sanskrit: 'Unbeständigkeit alles Seienden'. Neben 'Leid' (dukkha) und 'Nicht-Selbst' (anatta) eines der drei Daseinsmerkmale (tri-laksana).

⁹¹¹ Sanskrit: 'Aneignung, Anhaftung'.

⁹¹² Vgl. Eliade 1994.

⁹¹³ Bauman 1994: 263f.

⁹¹⁴ Bauman 1994: 262.

⁹¹⁵ Saunders 1999.

⁹¹⁶ Gennep 2005: 142.

c) 'Gemeinschaft mit/der Sterbenden': Sterbebegleitung und Selbstbetroffenheit

Neben dem grundsätzlichen Aufruf zu Akzeptanz und Annahme von Sterben, Tod und Endlichkeit sowie der diesbezüglichen Verknüpfung mit diesseitigen und/oder jenseitigen Sinngebungen besteht ein weiteres bedeutendes Strukturelement des 'Pluton-Narrativs' in dem in den Quellen häufig zu findenden Verweis auf die Bedeutung von Gemeinschaft. In den Handlungsanweisungen der Ratgeber, namentlich des 'Caducity-Typus', wird der Begriff 'Gemeinschaft' im Zusammenhang mit Sterben und Tod in zweierlei Weise thematisiert, wobei es zu einer wechselseitigen Beeinflussung kommt:

- Gemeinschaft mit Sterbenden. Diskursfragmente zur Sterbebegleitung, die sich in den Ratgeberquellen ausmachen lassen, verweisen zumeist auf den Begriff der Gemeinschaft in seinem Bedeutungshorizont von Solidarität, Humanität und Fürsorge. Es geht folglich um eine 'Gemeinschaft *mit* den Sterbenden', um eine Zuwendung angesichts vorherrschender Exklusion und Absenz der Todesthematik (7.3.2 a) und der damit verbundenen Einsamkeit der Sterbenden (Elias). Die Fürsorgediskurse der Sterbebegleitung sind darüber hinaus als argumentative Fortführungen aus dem Bereich allgemeiner Pflegebedürftigkeit zu werten (vgl. 7.2.1.3 b). Gemeinschaft mit den Sterbenden, das heißt Sterbebegleitung, wird in der Ratgeberliteratur sehr häufig am Beispiel der Institution Hospiz thematisiert. Dabei geht es neben rechtlichen und organisatorischen Belangen insbesondere auch um moralische Verpflichtungen und Zuständigkeiten von Personal und Angehörigen gegenüber den Sterbenden. Fürsorge legitimiert sich zumeist philosophisch-humanistisch und/oder spirituell-religiös. Die Motivation zur Verantwortung für den sterbenden Mitmenschen speist sich allerdings nicht ausschließlich aus diesen, häufig als selbstlos inszenierten Legitimationsinstanzen. Eine weitere Motivation dürfte in der bereits oben – dort im Zusammenhang mit erforderlicher Annahme und Akzeptanz thematisierten (vgl. 7.3.3 a) – Unausweichlichkeit des Todes und der damit verbundenen Betroffenheit jedes einzelnen Menschen bestehen: Das Bewusstsein des eigenen Todes schafft Empathie und verpflichtet zur Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen, nicht zuletzt deshalb, weil man sich beim eigenen Sterben seinerseits Unterstützung und Begleitung erhofft. In diesem Fall handelt es sich um ein Verhältnis von Reziprozität auf der Grundlage von Empathie.
- Gemeinschaft der Sterbenden. Eng verbunden mit Vorstellungen zum Tod als einer anthropologischen Konstante sind Diskursfragmente des 'Pluton-Narrativs', die, indem sie auf eine 'Gemeinschaft *der* Sterbenden' verweisen, ausdrücklich darauf Bezug nehmen, dass bereits zahllose Menschen in der Vergangenheit gestorben sind, denen in der Zukunft unzählige weitere folgen werden. Grundsätzlich handelt es sich dabei um das Motiv der Egalität der Menschen vor dem Tod, dass sich kulturgeschichtlich auch in vielen anderen Zusammenhängen ausmachen lässt. Dabei kommt es zu einer mitunter mythisch anmutenden Aufzählung von Ahnen, Völkern und Personen der Weltgeschichte. Die Intention derartiger Textabschnitte besteht offenkundig in Trost und Erbauung. Anders als beim defizitfokussierenden Strukturelement der 'Veränderung des Sterbens' (vgl. 7.3.2 b) werden der Tod und die mit ihm verbundenen Ängste hier nicht auf den Anderen projiziert, sondern es wird – gleichsam in umgekehrter Richtung – das Wissen von der Vergänglichkeit allen menschlichen Lebens auf die eigene Sterblichkeit bezogen und in dieser Vergemeinschaftung Trost gesucht. Man könnte dementsprechend von 'Verinnerlichung' statt 'Veränderung' sprechen. Der Begriff der Gemeinschaft wird

nicht unter dem Aspekt diesseitiger Fürsorge, Solidarität und Verantwortung verwandt, sondern vielmehr unter dem Aspekt jenseitiger Zugehörigkeit. Die 'Gemeinschaft der Sterbenden' gemahnt an den Tod, schafft gleichzeitig allerdings auch Sinn und Zuspruch, da dieses Bild das eigene Schicksal durch den Hinweis auf die unzähligen anderen Sterblichen relativiert und damit entdramatisiert. Darüber hinaus ist die Erzählung einer 'Gemeinschaft der Sterbenden' häufig, allerdings nicht ausschließlich, mit spirituell-religiösen Erfüllungsgestalten verknüpft, welche etwa ein glückliches jenseitiges Dasein im Kreise von verstorbenen Freunden und Verwandten prognostizieren.

i) Gemeinschaft mit Sterbenden (Solidarität, Humanität und Fürsorge): Der Begriff der 'Gemeinschaft' wird in den Quellen im Zusammenhang mit der Endlichkeitsthematik zumeist im Hinblick auf Solidarität, Humanität und Fürsorge verwendet. Eine der größten Sorgen des Individuums besteht ganz offensichtlich in der Hilflosigkeit, Vereinsamung und Isolation, die in vielen Ratgebern und anderen populären Medien mit Alter und Sterben in den modernen, westlichen Gesellschaften assoziiert werden.⁹¹⁷ Henning Scherf und Ilse Biberti schildern dieses Schreckensszenario in ihrem Altersratgeber *Das Alter kommt auf meine Weise* – mit dem sie nicht zuletzt durch die Beschreibung alternativer Wohn- und Lebensformen der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken trachten – in drastischer Weise: „Viele werden auch erst gefunden, wenn es stinkt [...] sterben ganz einsam, ganz alleine. Das ist grausam.“⁹¹⁸

Die Diskurse zur Betreuung und Begleitung Sterbender sind naturgemäß eng verknüpft mit jenen, die sich auch hinsichtlich Pflegebedürftigkeit im Allgemeinen ausmachen lassen, weshalb an dieser Stelle auf das entsprechende Strukturelement des 'Pandora-II-Narrativs' verwiesen sein soll (vgl. 7.2.1.3 b). Im Wesentlichen wird auch der fürsorgliche Diskurs zur Sterbebegleitung, wie er sich in den untersuchten Ratgeberquellen des 'Pluton-Narrativs' findet, von humanistisch und/oder spirituell-religiös ausgerichteten Hintergrundkodierungen geleitet und getragen, die in kulturgeschichtlichen Wurzeln sozialen Miteinanders gründen. Die 'Gemeinschaft mit Sterbenden' stellt sich als sittlich-moralische Verpflichtung zur Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen dar. So schreibt etwa Liselotte Vogel in ihrem Altersratgeber *Ich lebe weiter selbstbestimmt*: „Viele Menschen haben noch nie einen Toten gesehen und sie fürchten sich davor, dass sie in diesem wichtigen Moment 'versagen' könnten [...]. Darum ist es ein Segen, wenn jemand da ist, der in aller Ruhe diese Fragen beantwortet oder hilft, die Antworten selbst zu finden. Oft braucht es nur eine freundliche Gegenwart [...] und die Spannung beginnt sich zu lösen.“⁹¹⁹

Allerdings unterscheiden sich die Diskursfragmente zur Sterbebegleitung von jenen zur allgemeinen Betreuung und Pflege alter und kranker Menschen insofern, als dass die Texte zur Sterbebegleitung existenzielle, den allgemeinen Lebenssinn betreffende Fragen erörtern. Die Texte zur Betreuung Pflegebedürftiger sind demgegenüber in der Mehrzahl eher praktisch ausgerichtet. Eine Ausnahme dieser Absenz 'praktisch-technischer' Inhalte in den Texten zur Sterbebegleitung bilden allerdings Diskursfragmente zur Palliativmedizin. Jedoch wird dieses Teilgebiet der Medizin zumeist ebenfalls weniger technisch behandelt – das heißt, etwa in Gestalt von Handlungsanweisungen bezüglich einer geeigneten Medikation sowie deren konkreter Verabreichung – als vielmehr in

⁹¹⁷ Vgl. etwa Breitscheidel 2005.

⁹¹⁸ Biberti/Scherf 2009: 100.

⁹¹⁹ Vogel/Rygiert 2009: 109.

Bezugnahme auf das mit der Palliativmedizin und ihren Institutionen eng verbundene soziale Moment der Begleitung des Sterbenden. Der mittlerweile häufig verwendete Terminus 'Palliative Care' steht für diesen Sachverhalt.⁹²⁰

Hinsichtlich der Palliativmedizin fordert beispielsweise die *Apotheken Umschau* im September 2004 ausdrücklich eine umfassende, das heißt, eine nicht ausschließlich auf medizinische Anwendungen beschränkte Begleitung Sterbender. Der Zeitschrift zufolge würden dafür bisher nur unzureichende Kapazitäten und Mittel zur Verfügung stehen: „*Leben im Angesicht des Todes. Palliativmedizin. Sterbenskranke Menschen müssen umfassend betreut und behandelt werden. Nur wenige Zentren sind dafür optimal ausgerüstet.*“⁹²¹ Im Jahr darauf zeichnet die *Apotheken Umschau* das 'Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin' der Universität München für seine Arbeit mit einem Preis aus: „*Rufzeichen Gesundheit! 2005. 'Einfühlsame Betreuung'. Das Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin am Klinikum der Universität München erhält den diesjährigen Preis Rufzeichen Gesundheit! der Apotheken Umschau.*“⁹²² Auch andere palliativmedizinische Einrichtungen werden von der Zeitschrift lobend erwähnt: „*Sanfter Abschied vom Leben. Palliativmedizin. Im Kölner 'Dr. Mildred Scheel Haus' und andernorts in Deutschland wird intensiv geforscht, damit unheilbar kranke Patienten schmerzfrei und in Würde sterben können.*“⁹²³ Bisweilen übt die *Apotheken Umschau* allerdings auch Kritik, wenn etwa Unterbringung, Versorgung und Behandlung unzureichend erscheinen: „*Streit um den letzten Beistand. Palliativmedizin. Todkranke haben Anspruch auf eine spezielle Versorgung in den eigenen vier Wänden. Doch die Umsetzung lässt zu wünschen übrig.*“⁹²⁴

Sehr häufig wird in den untersuchten Periodika und Monographien der Ratgeberliteratur Sterbebegleitung über den Themenkomplex der Institution Hospiz erörtert.⁹²⁵ Dabei spielen nicht zuletzt auch hier Prominente als Legitimationsinstanzen eine nicht unerhebliche Rolle (vgl. 6.3.2.3). Die deutsche Schauspielerin Uschi Glas etwa wird in ihrer Funktion als Schirmherrin der 1995 gegründeten Patientenschutzorganisation 'Deutsche Hospiz Stiftung' häufig in den Zeitschriften vorgestellt. So schreibt etwa der *Senioren Ratgeber* im Januar 1999: „*Hospizarbeit. Begleitung bis zuletzt. Wir sprachen mit Uschi Glas, Schirmherrin der Deutschen Hospiz Stiftung, über Aufgaben und Ziele der Hospizarbeit.*“⁹²⁶ Und im Mai 2004 schreibt Maria Leistner im Lifestyle-Magazin *Lenz* über die Schauspielerin: „*Heute sehe ich das Leben anders'. Uschi Glas ist ein Mythos. Gerade 60 geworden, ist sie ständig im TV und in Boulevard-Zeitungen. Lenz sprach mit ihr deshalb nicht (!) über untreue Ehemänner, polternde Söhne und ewiges Schätzchen-Image, sondern über das, was ihr wirklich wichtig ist – Leben, Sterben und Hospize. Sie stützen, haben dennoch Lust, eine andere Uschi Glas kennen zu lernen? Gut, es lohnt sich!*“⁹²⁷ Uschi Glas, die früher Bücher zum Anti-Aging publizierte und entsprechende Produkte bewarb,⁹²⁸ setzt sich seit einigen Jahren für die Arbeit der Hospize ein.

⁹²⁰ Zum Unterschied zwischen 'Palliative Care' und 'Palliativmedizin' vgl. Bollig/Unger/Pani 2010.

⁹²¹ AU 09-2004 B(36).

⁹²² AU 07-2005 B(10).

⁹²³ AU 11-2005 A(77).

⁹²⁴ AU 11-2008 B(08).

⁹²⁵ Vgl. etwa BA 02-1995 (08); BA 02-2007 (42); BO 01-1999 (11); L 07-2005 (21); Alpert 2001: 186; Vogel/Rygiert 2009: 105-113.

⁹²⁶ SR 01-1999(34).

⁹²⁷ L 05-2004 (14). Vgl. auch AU 02-2001 B(37): „Interview: 'Die Hospizarbeit braucht Unterstützung.'“

⁹²⁸ Vgl. etwa Glas 1996; Sebastian 2000.

Bei der Beschreibung der Hospizarbeit heben die Ratgeber, wie auch in Bezug auf die Annahme des Todes im Allgemeinen (vgl. 7.3.3 a), zentral auf den Aspekt der Würde ab. Ein würdevolles Sterben ist dabei eng mit fürsorglicher Begleitung verbunden. Als würdelos wird demgegenüber ein einsames, isoliertes, von den Mitmenschen unbeachtetes Dahinscheiden betrachtet. So äußert etwa das *Barmer Magazin* im Januar 1998: „*Am Ende nicht allein. Hospize – in Würde sterben. Schwerkranke und Sterbende finden Hilfe rund um die Uhr.*“⁹²⁹ Und das Magazin *Lenz* gibt im Juli 2005 zu bedenken: „*In Würde sterben. Hospize helfen, dass Menschen in Würde sterben können.*“⁹³⁰ Der Hinweis auf würdevolles Sterben findet sich bisweilen bereits in den Titeln der Spezifika zur Hospizarbeit: *Ein Abschied in Würde. Sterbebegleitung, Hospiz, Palliativmedizin; Würdig leben bis zum letzten Augenblick. Idee und Praxis der Hospizbewegung; Ein Lebensende in Würde. Ratgeber für Sterbebegleitung und Trauerfall; Mit Würde aus dem Leben gehen. Ein Ratgeber für die Begleitung Sterbender.*⁹³¹ Der Markt der Sach- und Ratgeberliteratur zum Hospizwesen ist mittlerweile auf einen beträchtlichen Umfang angewachsen, was von einem außerordentlichen Interesse der Öffentlichkeit zeugt.⁹³²

Das Hospiz als stationäre Pflegeeinrichtung für Sterbende entwickelte sich ausgehend von Großbritannien seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.⁹³³ Zwar hatte es bereits im Mittelalter Einrichtungen zur Beherbergung kranker und sterbender Menschen gegeben, allerdings kam es erst in den 1960er Jahren zu einer bedeutenden Institutionalisierung und Ausbreitung des Hospizgedankens nach modernen Maßstäben.⁹³⁴ Neben der bereits oben angeführten Elisabeth Kübler-Ross gilt die englische Ärztin und Sozialarbeiterin Cicely Saunders als Mitbegründerin der Hospizbewegung. Saunders hat sich ebenso wie Kübler-Ross weltweit für die Verbreitung von Hospizen eingesetzt und wurde vielfach für ihre Arbeit ausgezeichnet. Als Autorin veröffentlichte sie eine Vielzahl auch populärer Schriften zu Palliativmedizin, Hospizwesen und anderen Themen der Sterbebegleitung.⁹³⁵ Der Hinweis auf Saunders findet sich allerdings nicht nur in den spezifischen Veröffentlichungen zur Sterbebegleitung – auch in der allgemeinen Altersratgeberliteratur wird ihre Expertise zur Legitimation eigener Aussagen herangezogen.⁹³⁶ Wie Elisabeth Kübler-Ross glaubte auch Cicely Saunders an ein Leben nach dem Tod. Als überzeugte Christin verband auch sie den Tod mit spirituell-religiösen Sinngestalten – ein Wesenszug, der sich bis heute bei vielen Publikationen im Zusammenhang mit der Hospizbewegung finden lässt und der nicht zuletzt darin begründet ist, dass sich zahlreiche Institutionen in christlicher Trägerschaft befinden. Hatte Kübler-Ross die Hospizbewegung insbesondere in den USA und Saunders in Großbritannien bekannt gemacht, war es in Deutschland der Arzt und Psychotherapeut Johann-Christoph Student. Dieser Schüler von Elisabeth Kübler-Ross gilt mittlerweile als einflussreichster Wegbereiter und Pionier der deutschen Hospizbewegung. Auch von ihm stammen eine Anzahl für den populären Markt bestimmte Ratgeber zur Sterbebegleitung.⁹³⁷

⁹²⁹ BA 01-1998 (32).

⁹³⁰ L 07-2005 (21).

⁹³¹ Seul 2007; Everding/Westrich 2004; Pohl/Gerling 2005; Callanan/Kelley 1993.

⁹³² Vgl. etwa Beutel/Tausch 1989; Callanan/Kelley 1993; Dreßke 2005; Everding/Westrich 2004; Mendoza/Zoske 2004; Pohl/Gerling 2005; Seul 2007.

⁹³³ Als erste Einrichtung dieser Art gilt das von Cicely Saunders Anfang der 1960er Jahre gegründete 'St. Christopher's Hospice' in Sydenham, Großbritannien.

⁹³⁴ Zur Sozialgeschichte von Hospiz und Krankenhaus vgl. Hübener/Rose 2007.

⁹³⁵ Vgl. etwa Saunders 1991, 1995, 1999, 2009.

⁹³⁶ Vgl. etwa Alpert 2001: 186.

⁹³⁷ Vgl. etwa Student 1996, 1998, 2005.

Der Grundgedanke der Hospizbewegung richtet sich gegen die Verdrängung und Marginalisierung von Sterben, Tod und Endlichkeit in unserer Gesellschaft. Indem sie den Kampf gegen die 'Einsamkeit der Sterbenden' (Elias) aufnimmt, wendet sich die Hospizbewegung nicht zuletzt auch gegen die beschriebenen Strukturelemente des 'Hades-Narrativs' und zwar insofern, als dass sie diese negiert und ins Umgekehrte wendet. Das 'Pluton-Narrativ', wie es sich in den Veröffentlichungen der Hospizbewegung findet, ist demgegenüber auf Thematisierung, Akzeptanz und vor allem auf Vergemeinschaftung ausgerichtet. Diese Vergemeinschaftung mit den Sterbenden wird in den entsprechenden Texten darüber hinaus weniger unter dem Gesichtspunkt einer Belastung, sondern vielmehr als beidseitiger Gewinn gezeichnet (vgl. 7.2.1.3 b). Demzufolge würden nicht allein die Betroffenen von der Begleitung profitieren – auch die Begleiter könnten sich Vorteile von ihrer Beziehung zu den Sterbenden erhoffen, nämlich insofern, als dass sie durch diese Grenzerfahrung für ihr individuelles Leben und Sterben lernen. Aus diesem Grund werden die Sterbenden in der entsprechenden Literatur bisweilen auch als 'Lehrer' bezeichnet. Der im 'Pluton-Narrativ' der Hospizliteratur häufig hervorgehobene Aspekt eines beidseitigen Gewinns lässt die Sterbebegleitung als ein Verhältnis von Reziprozität erscheinen. Im Folgenden soll dies anhand von drei Beispielen verdeutlicht werden.

Die US-amerikanischen Hospiz-Pflegerinnen Maggie Callanan und Patricia Kelley beschreiben in ihrem Buch *Mit Würde aus dem Leben gehen. Ein Ratgeber für die Begleitung Sterbender* den Alltag der Sterbebegleitung anhand von Fallbeispielen. Dabei verweisen die Autorinnen auch auf Sterbende als 'Lehrer': „*Es ist unser Wunsch, daß die Darstellung dieses Phänomens, das wir Todesbewußtsein nennen, und die Fallbeispiele, die wir gewählt haben, um die verschiedenen Facetten zu veranschaulichen, Ihnen dabei geholfen haben und Ihnen helfen werden, sterbende Menschen so zu beurteilen, wie wir das tun – nicht als sprachlose Häufchen Elend, sondern als Lehrer; nicht als Schatten ihrer selbst, sondern als Leuchtfeuer; nicht als Objekte des Mitleids und sogar der Verachtung, sondern als Persönlichkeiten, ausgestattet mit der Fähigkeit, auszuleuchten, was auch immer jenseits unseres Lebens besteht.*“⁹³⁸

Auch die Verfasser des Leitfadens *Seelische Probleme im Umgang mit Sterben und Tod*, der im Rahmen eines interdisziplinären Palliativlehrganges in St. Pölten erschienen ist, weisen auf die Bereicherung hin, die mit der Begleitung Sterbender verbunden wäre: „*Versuchen wir doch, auf die Sterbenden und ihre Erlebnisse einzugehen, uns ihre Jenseitserfahrungen erzählen zu lassen, an ihren Berichten Anteil zu nehmen, uns mit ihnen mitzufreuen und von ihnen zu lernen. In weiterer Folge sollten diese Erfahrungen für uns horizonterweiternd wirken, Einsichten vermitteln und als Orientierungshilfen und Lehrstoff für andere Menschen (nicht nur) in der letzten Erdenlebensphase dienen. Es kann durchaus vorkommen, dass Sterbende uns noch wichtige Mitteilungen machen: Ihr Zugang zu höheren Dimensionen befähigt sie, Vermittler für Warnungen und Ratschläge betreffend unsere persönliche Zukunft zu sein.*“⁹³⁹ Gerade dieses Textbeispiel macht die enge Verbindung von Wertschätzung und spirituell-religiöser Hintergrundkodierung deutlich: Die Nähe des Sterbenden zum Jenseits macht ihn zu einem Wissenden an der Grenze zwischen Leben und Tod – ein in der Kulturgeschichte nicht selten geäußelter Gedanke, dessen Reaktionen allerdings gleichermaßen Bewunderung als auch Furcht zeitigen.⁹⁴⁰

⁹³⁸ Callanan/Kelley 1993: 277.

⁹³⁹ Kräftner/Steininger/Trixner 2002: 31.

⁹⁴⁰ Vgl. dazu beispielsweise den Artikel 'Sterbender' im Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Bächtold-

Elisabeth Kübler-Ross bedient sich ebenfalls der 'Lehrer-Metapher', wenn sie in ihrem Ratgeber *Über den Tod und das Leben danach* in Anlehnung an ihr '5-Phasenmodell' äußert: „*Sterbende, so man sich die Zeit nimmt, sich an ihr Bett zu setzen, belehren uns über die Phasen des Sterbens. Sie zeigen uns, wie sie durch die Stadien der Wut, der Verzweiflung und des 'Warum gerade ich?' gehen, mit Gott hadern und Ihn sogar eine Zeitlang ablehnen. Sie verhandeln mit Ihm und machen dann die schlimmsten Depressionen durch. Steht ihnen aber in diesen Phasen ein ihnen in Liebe zugetaner Mensch zur Seite, so mögen sie den Zustand des Akzeptierens erreichen.*“⁹⁴¹

ii) Gemeinschaft der Sterbenden (Endlichkeit als anthropologische Konstante): Der Tod selbst ist eine anthropologische Konstante, nicht jedoch seine unterschiedliche Ausdeutung. Indem er uns alle betrifft, eint er uns, macht uns zu Geschwistern und Verbündeten. Die großen Ungleichheiten des Lebens verflüchtigen sich im Angesicht des Todes als dem großen Gleichmacher. In einem Lied des schwedischen Nationaldichters Carl Michael Bellman aus dem 18. Jahrhundert heißt es treffend: „*Ob niederes Pack, ob hohe Herren, am Ende sind wir Brüder doch, dann leuchtet der gleich Abendstern einem jeden in sein Loch.*“⁹⁴²

Im Gegensatz zur 'Gemeinschaft *mit* Sterbenden' subsumieren sich unter der Formel 'Gemeinschaft *der* Sterbenden' jene Diskursfragmente zur Endlichkeit, welche in den Ratgebern auf die unzähligen Menschen verweisen, die im Laufe der Weltgeschichte den Weg alles Irdischen beschritten haben, das heißt, gestorben sind. Mittels diesem Bildes wird einerseits die Unausweichlichkeit des Todes beschworen, andererseits jedoch auch das tröstende Erkennen desselben als einer verbindenden Menschheitserfahrung. Nicht zuletzt erwächst aus der Gewissheit des eigenen Todes auch die Bereitschaft zur 'Gemeinschaft *mit* Sterbenden' (vgl. i). 'Vor dem Tod sind alle gleich' – so lautet eine in den Quellen häufig im Zusammenhang mit der 'Gemeinschaft *der* Sterbenden' variierte Wendung, die sich implizit bereits im Hinweis auf die Unausweichlichkeit des Sterbens äußert (vgl. 7.3.3 a).

Die Gemeinschaft der Sterbenden ist ein in der Kulturgeschichte häufig verwendetes Motiv. So findet sich etwa auf dem bereits im vorangegangenen Abschnitt erwähnten Gemälde 'Berner Totentanz' aus der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts des Malers und Dichters Niklaus Manuel Deutsch ein aus der Sepulkralkultur – namentlich der Praxis der 'Memento-mori-Grabinschriften' der christlich-jüdischen Vanitas-Tradition – der in verschiedenen Variationen bekannte Ausspruch:

„*Hie liegend also unsere Gebeyn,
Zuo uns har tanzend grosz und kleyn!
Die ir jetz sind, die warend wir,
Die wir jetz sind, die werdent ir!*“⁹⁴³

Konträr zum 'Hades-Narrativ'-Strukturelement 'Veränderung des Sterbens' (vgl. 7.3.2 b) wird im 'Pluton-Narrativ'-Strukturelement 'Vergemeinschaftung' die Konfrontation mit dem

Stäubli 2000, 8: 450-457.

⁹⁴¹ Kübler-Ross 1985: 27.

⁹⁴² *Måltids-Sång* (Fredmans Sång Nr. 21). Liedtext von Carl Michael Bellman; aus dem Schwedischen, zit. n. Bulitta 2001: 91f.

⁹⁴³ Zit. n. Imhof 1991: 83.

eigenen Tod aus der Identifikation mit der Unzahl jener Menschen abgeleitet, welche die Erde in vergangenen Zeiten bevölkert haben und mittlerweile verstorben sind. Bedenkt man die häufige Erwähnung in den Quellen, scheint dieser Gedanke angesichts der Verunsicherungslage der eigenen Sterblichkeit Trost zu bieten. Im Folgenden soll dies anhand einiger Beispiele aus den untersuchten Literaturen veranschaulicht werden.

So heißt es etwa in Tiziano Terzanis Sterberatgeber *Das Ende ist mein Anfang*: „Warum macht das Sterben uns bloß solche Angst? Wo das doch alle getan haben! Milliarden und Abermilliarden von Menschen, Babylonier, Hottentotten, alle [...]. Wenn du es dir genau überlegst – und das ist ein schöner Gedanke, den natürlich schon viele angestellt haben –, ist die Erde, auf der wir leben, im Grunde ein riesiger Friedhof. Ein immens großer Friedhof all dessen, was gewesen ist [...]. Kannst du dir vorstellen, wie viele Abermilliarden von Lebewesen auf dieser Erde gestorben sind? Die sind alle da! Wir laufen ständig über einen unendlich großen Friedhof. Das ist seltsam, denn wir stellen uns Friedhöfe immer wie Orte der Trauer vor, Orte des Leidens, der Tränen. Dieser immense Friedhof aber, die Erde, ist wunderschön! Mit all den Blumen, die darauf wachsen, mit all den Ameisen und Elefanten, die darüberlaufen. Er ist die Natur!“⁹⁴⁴

Anselm Grün spricht in seinem christlich geprägten Altersratgeber *Die hohe Kunst des Älterwerdens* von einem 'Hineinsterven' in die Gemeinschaft der Toten: „Und hier wird deutlich, dass das Sterben ein Hineinsterven in die Gemeinschaft mit all den Menschen ist, die vor mir gelebt haben [...]. Alle Menschen müssen sterben. Im Sterben werden wir eins mit der ganzen Menschheitsfamilie [...]. Unser Sterben als Einswerden mit allen Menschen und als Übergeben unseres Geistes an die Menschen nach uns zu betrachten, ist ein wichtiger Weg, gut zu sterben.“⁹⁴⁵ Und auch Elisabeth Kübler-Ross verwendet das Bild einer 'Gemeinschaft der Sterbenden', wenn sie in ihrem Sterberatgeber *Über den Tod und das Leben danach* von den Freuden und Möglichkeiten spricht, die ihrer Auffassung nach im Jenseits des Sterbenden harren würden: „Auf dieser Stufe merken Sie auch, daß kein Mensch allein sterben kann, nicht nur, weil der Verstorbene in der Lage ist, jeden beliebigen Menschen zu besuchen, sondern auch deswegen, daß solche Leute, die vor Ihnen gestorben waren und die Sie gern und lieb hatten, immer auf Sie warten.“⁹⁴⁶ Hier offenbaren sich spirituell-religiöse Diskurse.

Das Strukturelement der 'Gemeinschaft der Sterbenden' ist häufig, allerdings nicht ausschließlich, mit religiösen bzw. spirituellen Hintergrundkodierungen verknüpft. Der deutsche Schriftsteller Gustav Falke hat dieses Bild in seinem 1901 in der populären Zeitschrift *Jugend* veröffentlichten Gedicht *Der Garten des Todes* in ähnlicher Weise wie die beschriebenen Ratgebertexte verwendet:

„Schweigend führte mich der Tod
Durch ein erlöschendes Abendroth
An seine gastliche Pforte
Und sprach mit gütigem Worte:
Tritt ein in meinen Garten, Freund.

Du findest hier Gesellschaft viel,
Freundlich Wort, Sang und Saitenspiel.

⁹⁴⁴ Terzani 2008: 15.

⁹⁴⁵ Grün 2008: 150, 151, 155.

⁹⁴⁶ Kübler-Ross 1985: 15.

*Friedetag, der Deinem Sehnen und Hoffen
Hält seine weichen Arme offen.
Gesell dich meinen Kindern nun.*

*Ueber weiße Blumen schritt
Der Tod und zog mich lächelnd mit,
Kühl, kühle Hand. Mit freundlichem Neigen
Trat er in einen seligen Reigen:
Hier, Euer Bruder, sprach er sanft.*

*Mit stillen Augen grüßten sie.
Ich sah so reine Liebe nie
Mit einem Blick ihren süßen Segen
In eine andre Seele legen.
Da küßte ich dem Tod die Hand.“⁹⁴⁷*

Grundsätzlich kann der in den Quellen geäußerte Hinweis auf eine Gemeinschaft der Sterbenden einerseits als 'Technik des Trostes', andererseits allerdings auch als eine 'Motivation zur Fürsorge' am Mitmenschen verstanden werden. An dieser Stelle kommt es zu einer wechselseitigen Bedingung und Überschneidung der unter i) und ii) beschriebenen Subgruppen des 'Gemeinschafts'-Strukturelements, denn die Identifikation mit dem Mitmenschen und dessen Schicksal fordert in Verbindung mit den entsprechenden kulturellen Hintergrundkodierungen (Diskurse der Solidarität, Humanität und Fürsorge, vgl. i) auch die Bereitschaft zur fürsorglichen und begleitenden Hinwendung zum Nächsten. Man selbst wünscht sich dies ja selbst für die eigene Todesstunde, könnte lapidar gesagt werden. Das Erkennen des persönlichen Schicksals in dem des Mitmenschen ist in zahlreichen religiösen und philosophischen Sinnzusammenhängen eine grundlegende, viel geäußerte Überzeugung und Glaubensgrundlage, die nachdrücklich zu sozialer Verantwortung gemahnt.

Um dies zu verdeutlichen, erzählen beispielsweise die Autoren Reinhard Abeln und Anton Kner in ihrem christlichen Altersratgeber *Am Abend leuchten die Sterne* die Geschichte von einem Rabbi und dessen Schüler: „Ein Rabbi fragte eines Tages seine Schüler: 'Wann ist der Übergang von der Nacht zum Tag?' Der erste Schüler antwortete: 'Dann, wenn ich ein Haus von einem Baum unterscheiden kann.' 'Nein', gab der Rabbi zur Antwort. 'Dann, wenn ich einen Hund von einem Pferd unterscheiden kann', versuchte der zweite Schüler eine Antwort. 'Nein', antwortete der Rabbi. Und so versuchten die Schüler nacheinander, eine Antwort auf die gestellte Frage zu finden. Schließlich sagte der Rabbi: 'Wenn du das Gesicht eines Menschen siehst und du entdeckst darin das Gesicht deines Bruders, dann ist die Nacht zu Ende, und der Tag hat begonnen.“⁹⁴⁸ In dieser gleichnishaften Erzählung, welche die Atmosphäre und den Geist des Schtetl verströmt (vgl. 6.3.2.2), werden religiös gegründete und motivierte Diskurse von Miteinander und sozialer Verantwortung vermittelt. Der Tod eint uns alle.

⁹⁴⁷ *Der Garten des Todes*. Gustav Falke 1901: 295.

⁹⁴⁸ Zit. n. Abeln/Kner 2003: 77.

d) 'Sterbehilfe': Perspektiven zwischen Selbstbestimmung und Selbstermächtigung

Ein weiteres häufig in Erscheinung tretendes Strukturelement des 'Pluton-Narrativs', welches in den Ratgebertexten indes außerordentlich kontrovers diskutiert wird, ist die Problematisierung von Selbsttötung im (hohen) Alter, namentlich vor dem Hintergrund von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit und unter der besonderen Berücksichtigung des Themenfeldes der Euthanasie bzw. der Sterbehilfe. Insgesamt handelt es sich bei Suizid um ein umfangreiches und auch kultur- und sozialwissenschaftlich viel beschriebenes Themengebiet,⁹⁴⁹ welches im Rahmen dieser Arbeit indes nur im besonderen Hinblick auf seine grundsätzlichen Rezeptionsmuster in den untersuchten Ratgeberquellen dargestellt werden soll.

Der Vierte Altenbericht der Bundesregierung weist nachdrücklich auf einen Zusammenhang zwischen Todeswunsch und einer als belastend und unbefriedigend erlebten Lebenssituation des hochaltrigen Menschen hin: *„Gerade deswegen muss gegenwärtig bleiben, dass Todeswunsch und Todessehnsucht weit häufiger aus Leidenssituationen erwachsen, deren Ursachen zumeist in lebensbedrohlichen und chronischen Erkrankungen zu suchen sind oder sich aus belastenden menschlichen Beziehungen sozialer Isolierung und Einsamkeit ergeben.“*⁹⁵⁰ Und der deutsche Gerontopsychologe Norbert Erlemeier äußert: *„Statistisch gesehen ist das chronologische Alter der stärkste Indikator für Suizidhandlungen: für westliche Industrieländer das hohe Alter für tödliche Suizide, die jüngeren Jahre für Suizidversuche.“*⁹⁵¹

In der Gerontologie und den Pflegewissenschaften ist die Problematik von Depressionen im Alter und den damit verbundenen suizidalen Tendenzen seit langem bekannt und wird intensiv in zahlreichen Veröffentlichungen erörtert. Dabei ist eine Prävention primäres Ziel. So schreiben etwa die renommierten Gerontologen Gertrud M. Backes und Wolfgang Clemens: *„Erscheinungsformen psychischer Erkrankungen wirken sich in großem Maße auf soziale und Umweltbeziehungen als Dimensionen der Lebenslage aus: So führen depressive Erkrankungen bei Älteren eher zu 'lavierten' (versteckten) Ausprägungen – wie zu vielfältigen diffusen körperlichen Symptomen, Unruhe, Angst und resignativem Rückzug –, die auch als Anzeichen einer bestehenden Selbstmordgefährdung zu sehen sind. Die Suizidneigung steigt vor allem im hohen Alter jenseits des 80. Lebensjahres bei Männern stark an.“*⁹⁵²

Der Sechste Altenbericht der Bundesregierung äußert zum Zusammenhang zwischen Hochaltrigkeit und Depression: *„Die Tatsache, dass sich die subklinischen (subsymptomatischen) Depressionen und die klinisch manifesten Depressionen auf insgesamt 27 Prozent der Gesamtbevölkerung addieren, weist auf seelische Anforderungen und auf Risiken für die psychische Gesundheit hin, die im hohen Alter nicht*

⁹⁴⁹ Als richtungsweisend hat sich die Studie *Le suicide* des französischen Soziologen Émile Durkheim von 1897 erwiesen. Durkheim unterscheidet vier ideale Grundtypen: den egoistischen, den anomischen, den altruistischen und den fatalistischen Suizid. Vgl. Durkheim 1995. Mittlerweile existiert eine Vielzahl sozial- und kulturwissenschaftlicher Fachpublikationen zum Themenkomplex der Selbsttötung, die sich dem Gegenstand in historischer und aktueller Perspektive nähern. Vgl. etwa Bähr 2002; Bähr/Medick 2005; Baumann 2001; Dracklé 1996; Lind 1999. Zur Sterbehilfe vgl. auch Benzenhöfer 2009; Hegselmann/Merkel 1991; Hochgrebe 2004; Hoerster 1998.

⁹⁵⁰ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 352.

⁹⁵¹ Erlemeier 2010: 183. Zur Epidemiologie und Demografie des Alterssuizids vgl. auch Robert-Koch-Institut 2011: 41f; Schmidtke/Sell/Löhr 2008.

⁹⁵² Backes/Clemens 2008: 207. Zu Depressionen im Alter vgl. auch Bergener 1989.

*selten gegeben sind.*⁹⁵³ Indes wird im Sechsten Altenbericht auch darauf hingewiesen, dass der Begriff der Altersdepression äußerst problematisch sei, da Depressionen durch ihn zumindest implizit als natürliche Erscheinungen des Alterungsprozesses dargestellt würden: *„Allerdings ist der Begriff der Altersdepression in keinerlei Weise angemessen, um die mit diesen hohen seelischen Anforderungen einhergehenden Risiken für die psychische Gesundheit angemessen zu beschreiben. Denn mit dem Begriff der Altersdepression wird der Eindruck vermittelt, das hohe Lebensalter sei allein für das Auftreten einer Depression verantwortlich, was jedoch nicht der Fall ist. Zudem birgt der Begriff der Altersdepression die Gefahr, dass depressive Erkrankungen ebenso wie subklinische depressive Störungen nicht als solche erkannt oder nicht behandelt werden, weil sie möglicherweise als natürliche Begleiterscheinung eines höheren Lebensalters gedeutet werden.“*⁹⁵⁴

Gemütsverfassungen der Niedergeschlagenheit und des Überdresses infolge eines fortgeschrittenen, insbesondere gebrechlichen Alters werden in den Diskursen der Gerontologie und der Pflegewissenschaft strikt vom natürlichen Alterungsprozess entkoppelt. In ähnlicher Weise entfalten sich defizitfokussierende Narrative der Pathologisierung kognitiver Beeinträchtigungen. Auch dort wird nachdrücklich die Auffassung vertreten, dass Demenz nicht zwangsläufig mit dem hohen Alter verbunden sei (natürliche Gehirnalterung), sondern als krankhafte Entartung vom Normalzustand der Gesundheit gewertet werden müsse (vgl. 7.2.2.2).

Es besteht augenscheinlich ein gesellschaftliches Bewusstsein für Depressionen im Alter und den damit verbundenen suizidalen Tendenzen auch in populären Zusammenhängen. Unter dem Stichwort 'Altersdepression' – der gerontologisch streng genommen fehlerhaft ist, in lebensweltlichen Zusammenhängen jedoch landläufig Verwendung findet – erzielt die Suchmaschine Google im September 2011 rund 46.000 Treffer.⁹⁵⁵ Seit Jahren ist eine zunehmende Diskussion in der Öffentlichkeit zu verzeichnen, die sich nicht zuletzt auch in der Altersratgeberliteratur niederschlägt. Die in den Spezialdiskursen erörterten Verunsicherungslagen werden in den Ratgebern problematisiert und für ein breites Publikum aufgearbeitet. Depressionen im Alter sind ein häufiges Thema sowohl in den Periodika als auch in den Monographien der allgemeinen Altersratgeberliteratur.⁹⁵⁶

Indessen wird in der Thematisierung von Altersdepressionen in den meisten Texten des zentralen Quellenkorpus nicht zwangsläufig auch der damit verbundene Aspekt der Selbsttötung bzw. Sterbehilfe explizit behandelt. Es ist allerdings nicht außer Acht zu lassen, dass im Zuge des allgemeinen Booms der Altersratgeberliteratur und der damit verbundenen Diversifizierung und Spezialisierung des Marktes mittlerweile auch zur Sterbehilfe eine Vielzahl populärer Spezifika existiert.⁹⁵⁷ Bezogen auf das gesamte Spektrum der Ratgeberliteratur hat die Problematisierung von Sterbehilfe in den vergangenen Jahren also deutlich zugenommen. Dabei sind die meisten Spezifika nicht grundsätzlich und ausschließlich auf den Suizid im Alter ausgerichtet, weshalb es sich bei diesem Subgenre strenggenommen auch nicht um Altersratgeberliteratur handelt.

Neben der oben beschriebenen wissenschaftlich und populär umfänglich diskutierten

⁹⁵³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010: 170.

⁹⁵⁴ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010: 170.

⁹⁵⁵ Vgl. GOA 2011e.

⁹⁵⁶ Vgl. etwa Alpert 2001: 65ff; Grün 2008: 74f, 112ff; Scherf 2006: 81; Westheimer 2008: 114f.

⁹⁵⁷ Vgl. etwa Eckert 2007; Finzen 2009; Prosinger 2010; Tolmein 2007; Weber (Martina) 2010.

Verunsicherungslage, die sich aus dem mit den Lebensjahren zunehmendem Anstieg der Selbsttötungsrate sowie dem Wissen um mit dem Alter verbundene Depressionen und deren Verlauf ergibt, begünstigt ein weiterer Sachverhalt die zunehmende Auseinandersetzung der deutschsprachigen Ratgeberliteratur mit der Thematik der Selbsttötung: Die gegenwärtig in zahlreichen Ländern der westlichen Welt zu verzeichnende Tendenz der Legalisierung von Sterbehilfe, welche nicht zuletzt auch in den medizinischen Entwicklungen und Neuerungen der vergangenen Jahre begründet liegt – namentlich der Optimierung von lebenserhaltenden Systemen und Strategien in der Medizintechnologie. Diese haben die Differenzierung zwischen Kreislaufstillstand und Hirntod erst ermöglicht und damit den Entscheidungszwang hinsichtlich eines 'Abschaltens der Maschinen'. Angesichts des neuartigen liminalen Zustands zwischen Leben und Tod, den es bis weit in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts überhaupt nicht gegeben hatte, wurden neue Arten der Todesdefinition erforderlich.⁹⁵⁸

Sterbehilfe ist ein weit gefasster Begriff. Er umfasst prinzipiell aktive und passive Sterbehilfe sowie den begleiteten Suizid. Auch der in einigen Kulturen in der Vergangenheit praktizierte Gerozid kann zum Themenkomplex der Sterbehilfe gezählt werden.⁹⁵⁹ In der Bundesrepublik Deutschland wird aktive Sterbehilfe nach dem Strafgesetzbuch (§ 216) als 'Tötung auf Verlangen' definiert und ist strafbar: „(1) Ist jemand durch das ausdrückliche und ernstliche Verlangen des Getöteten zur Tötung bestimmt worden, so ist auf Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren zu erkennen. (2) Der Versuch ist strafbar.“⁹⁶⁰ Ohnehin ist in Deutschland der Umgang mit der Thematik der Sterbehilfe nicht zuletzt aufgrund der Jahre des Nationalsozialismus und der damaligen, wissenschaftlich legitimierten Praxis einer menschenverachtenden 'Euthanasie' sogenannten 'unwerten Lebens' ('Aktion T4') äußerst problematisch.⁹⁶¹

Allerdings ist seit einigen Jahren, namentlich seit der Jahrtausendwende, ein auffälliger Trend der Legalisierung im europäischen und außereuropäischen Ausland zu verzeichnen, der auch in der Bundesrepublik nicht unbeachtet bleiben konnte. In den Niederlanden (2001), Belgien (2002) und Luxemburg (2009) – um nur einige Beispiele zu nennen – ist Sterbehilfe mittlerweile in unterschiedlichem Ausmaß vom Gesetzgeber erlaubt.⁹⁶² In den zwei US-Bundesstaaten Oregon (1997) und Washington (2009) wurden ebenfalls vor nicht allzu langer Zeit diesbezügliche Gesetze verabschiedet. In der Schweiz setzten sich die beiden Vereine 'EXIT' (gegründet 1982) und 'DIGNITAS' (gegründet 1998) für die Beratung, Begleitung und Beihilfe zur Selbsttötung ein, die auch für Ausländer mittels der Mitgliedschaft in einer dieser Organisationen realisierbar ist. Es besteht demzufolge auch für den Bundesbürger grundsätzlich die Möglichkeit, durch eine Reise ins nahe europäische Ausland medizinisch betreute Sterbehilfe in Anspruch zu nehmen. In diesem Zusammenhang wird häufig von 'Sterbetourismus' gesprochen. Die Entwicklung im Ausland wird auch in den Ratgebern diskutiert, etwa in der *Apotheken Umschau* im Februar 2001: „Das niederländische Modell hat auch hier zu Lande die Diskussion neu entfacht: Darf Schwerstkranken der Wunsch nach aktiver Sterbehilfe erfüllt werden? Hier die Ergebnisse der großen Umfrage der Apotheken Umschau.“⁹⁶³

⁹⁵⁸ Vgl. dazu Schlich/Wiesemann 2001.

⁹⁵⁹ Zur Verbreitung des Gerozids in verschiedenen indigenen Kulturen vgl. Beauvoir 1988: 36, 44ff.

⁹⁶⁰ BMJ 2011e.

⁹⁶¹ Zu den Euthanasiemorden der Nationalsozialisten vgl. etwa Oelschläger 2003; Westermann/Kühl/Ohnhäuser 2011.

⁹⁶² Zu den verschiedenen Formen von aktiver, passiver und indirekter Sterbehilfe und ihrer Anwendung vgl. Hochgrebe 2004: 10; Wernstedt 2004.

⁹⁶³ AU 02-2001 B(35).

Daneben wurde auch in der Bundesrepublik die Gesetzgebung in Bezug auf Praktiken der passiven und indirekten Sterbehilfe in den vergangenen Jahren zunehmend gelockert: In einem Grundsatzurteil vom 25. Juni 2010 hat der Bundesgerichtshof (BGH) etwa geurteilt, dass eine Beendigung lebenserhaltender Maßnahmen durch die unmissverständliche Einwilligung des Betroffenen, etwa in Form einer Patientenverfügung, grundsätzlich gerechtfertigt sei und akzeptiert werden müsse.⁹⁶⁴ Schon seit einiger Zeit ist im Bereich der Rechtsprechung eine erstarkende Liberalisierung zu beobachten. Bereits frühere Urteile und Beschlüsse weisen diese Tendenz auf, wobei die juristischen Neuerungen ausführlich in der Ratgeberliteratur, insbesondere natürlich den am aktuellen Tagesgeschehen orientierten Periodika, diskutiert werden. So titelt etwa die *Apotheken Umschau* im Januar 2004: „*Rechtzeitig vorsorgen. Patientenverfügung. Geräte abschalten oder weiterbehandeln? Kann ein Schwerkranker das nicht selbst entscheiden, ist sein früher niedergelegter Wille zu respektieren. Das hat der Bundesgerichtshof entschieden.*“⁹⁶⁵

Die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Sterbehilfe ist also folglich auch in der Bundesrepublik Deutschland momentan äußerst aktuell und wird aus diesem Grund ausführlich diskutiert. Die Optionalität führt zu Verunsicherungslagen und umfänglichem Klärungsbedarf, da nicht mehr staatliche, das heißt externe Verbote und Gebote zur Geltung kommen, sondern die Entscheidung vom eigenverantwortlichen Individuum selbst getroffen werden muss. Auch bezüglich der Sterbehilfe zeigen sich demnach die gesellschaftlich allgemein zu beobachtenden Tendenzen von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung bei einer Vielzahl potenzieller Möglichkeiten, was beim Individuum eine nicht unbeträchtliche Verunsicherung hervorruft.⁹⁶⁶ Infolgedessen wird von der Öffentlichkeit nach Orientierung, Klärung und konkreter Handlungsanweisung verlangt, was nicht zuletzt auch die gegenwärtige Konjunktur der spezifischen Ratgeberliteratur zu diesem Themenkomplex erklären dürfte.

Ratgeber, die Selbsttötung im Alter im Allgemeinen sowie Sterbehilfe im Besonderen thematisieren und nicht – wie die oben beschriebenen Texte des 'Hades-Narrativs' – verschweigen, können grundsätzlich dem Erzählkomplex des 'Pluton-Narrativs' zugerechnet werden, dessen primäres Merkmal neben der Annahme des Todes dessen Offenlegung und Enttabuisierung ist. Allerdings vollzieht sich die Thematisierung in den verschiedenen Texten in höchst polarisierender Weise:

- Pro/Selbstbestimmung. Die Befürworter von Sterbehilfe verweisen in erster Linie auf das Recht der Selbstbestimmung, welches einzig und allein dem Individuum die Entscheidung über sein Leben und damit auch über seinen Tod anheimstellt. Indem die Möglichkeit der Selbsttötung als Moment von Selbstbestimmung und persönlicher Autonomie gezeichnet wird, kommt es zu einer Aufwertung von Sterbehilfe. Auf der Grundlage der individuellen Erfahrung und Überlegung, dass das eigene Leben etwa aufgrund einer unheilbaren und schmerzhaften Erkrankung aussichtslos und menschenunwürdig geworden sei, wird Selbsttötung in den entsprechenden Veröffentlichungen gleichsam als 'Freitod' begriffen – als ein Akt des freien Willens, der ein als 'lebensunwert' empfundenes Leben beendet. In diesem Zusammenhang wird auch von 'Bilanzsuizid' gesprochen.

⁹⁶⁴ Vgl. BGH 2010e.

⁹⁶⁵ AU 01-2004 A(38). Vgl. auch die unter 7.3.2 d (ii) aufgeführten Diskursfragmente zur Patientenverfügung.

⁹⁶⁶ Vgl. Gross 2005.

- Contra/Selbstermächtigung. Die Gegner zeichnen Sterbehilfe demgegenüber als einen unverantwortlichen und riskanten Akt der Selbstermächtigung, der eine nicht unbeträchtliche Gefährdung des grundsätzlichen Rechts auf Leben bedeutet. Es wird argumentiert, dass es dem Menschen prinzipiell nicht zustehe, derartige Entscheidungen zu treffen, wobei nicht selten – jedoch nicht ausschließlich – religiöse Hintergrundkodierungen in Erscheinung treten, die Gott allein zum Herrn über Leben und Tod stilisieren und Selbsttötung folglich nicht als 'Freitod', sondern als 'Selbstmord' begreifen. Neben der religiös begründeten Kritik an Sterbehilfe existieren auch säkular ausgerichtete Argumente der Zurückweisung, welche den Wunsch nach Selbsttötung primär als krankhaften Ausdruck einer als unerträglich empfundenen Lebenssituation begreifen.

Selbsttötung und Sterbehilfe werden in den Ratgebertexten ambivalent diskutiert.⁹⁶⁷ Im Folgenden sollen die beiden Positionen der Befürwortung und Ablehnung anhand von Quellenbeispielen hinsichtlich ihrer Grundmuster dargestellt werden.

i) Pro/Selbstbestimmung (Sterbehilfe als Freitod): Ratgebertexte, welche die Möglichkeit von Selbsttötung und Sterbehilfe grundsätzlich befürworten, legitimieren ihre Aussagen mit Verweis auf das Recht des Individuums auf Mündigkeit, Autonomie und Independenz. Dies zeigt sich bereits an den Titeln der Spezifika, die in ihren Subtexten unmissverständlich auf die Dimensionen von eigenverantwortlicher Kompetenz und souveräner Selbstbestimmung abheben, etwa an Wolfgang Prosiners *Tanner geht. Sterbehilfe – Ein Mann plant seinen Tod*.⁹⁶⁸ Auch der häufig verwendete Begriff des 'Freitodes' ist Ausdruck einer derartigen Lesart, beispielsweise im Titel des Ratgebers *Der begleitete Freitod. Ein Plädoyer für die Selbstbestimmung über das eigene Leben* von Nicola Bardola, impliziert dieser Terminus doch eine existentielle Willensfreiheit.⁹⁶⁹ Der Aspekt von Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit wurde bereits im Hinblick auf das Idealbild des aktiven hohen Alters, wo er ebenfalls eine bedeutende Funktion der Selbstvergewisserung und Identität des Individuums darstellt (vgl. 7.1), sowie hinsichtlich des Themenkomplexes der Altenpflege (vgl. 7.2.1.2 c) ausführlich erörtert. Im Rahmen der Selbsttötungsthematik wirken die gleichen diskursiven Hintergrundkodierungen des allgemeinen Individualisierungsprozesses, weshalb an dieser Stelle auf die entsprechenden Abschnitte verwiesen wird.

Für Selbstbestimmung bzw. Autonomie als positiv zu bewertende Eigenschaft des Aktes der Selbsttötung gibt es in der Kulturgeschichte zahlreiche Beispiele. Als ein Urbild dieses Motivs kann etwa der sprichwörtlich gewordene 'Schierlingsbecher' des verurteilten Sokrates verstanden werden, den dieser ohne von den Schergen des Gerichts dazu gezwungen worden zu sein und trotz der sich bietenden Möglichkeit einer Flucht selbstbestimmt und eigenverantwortlich leert: „*Es wäre ja auch sonderbar, Kriton, aufzubegehren, wenn man in solchem Alter endlich sterben muß.*“⁹⁷⁰ Auf den Aspekt der Willensfreiheit bezieht sich in zentraler Weise auch der österreichische Schriftsteller Jean Améry in seinem 1976 erstmals erschienen Essay *Hand an sich legen. Diskurs über den*

⁹⁶⁷ Eine Anzahl von Artikeln in den untersuchten Periodika veranschaulicht die Thematik der Sterbehilfe formell häufig mittels einer Gegenüberstellung der Argumente in Pro und Contra. Vgl. etwa AU 02-2001 B(35); L 04-2004 (13); L 04-2005 (08).

⁹⁶⁸ Prosiner 2010.

⁹⁶⁹ Bardola 2007.

⁹⁷⁰ Platon 1987: 39.

*Freitod.*⁹⁷¹ Améry betrachtet den Freitod als ein Privileg des Humanen, welches ihm zufolge keineswegs und generalisierend als krankhaftes Verhalten gewertet werden dürfe, wie in es in den psychologischen und medizinischen Diskursen zur Selbsttötung gemeinhin üblich ist (vgl. ii), sondern ganz im Gegenteil als Akt der Befreiung: „*Wer abspringt, ist nicht notwendigerweise dem Wahnsinn verfallen, ist nicht mal unter allen Umständen 'gestört' oder 'verstört'. Der Hang zum Freitod ist keine Krankheit, von der man geheilt werden muß wie von den Masern [...]. Der Freitod ist ein Privileg des Humanen.*“⁹⁷²

Das Recht auf Selbstbestimmung wird auch in den entsprechenden Ratgebern als primäre Legitimation der Selbsttötung angeführt. Allerdings bedarf es in der Mehrzahl der Texte neben dieser Grundvoraussetzung eines weiteren, triftigen und konkreten Rechtfertigungsgrundes. Dieser besteht in einer als unerträglich, ausweglos und vor allem 'menschenunwürdig' empfundenen und gezeichneten Lebenssituation – häufig veranschaulicht durch die Leidensgeschichte betroffener Akteure – etwa dem langsamen und qualvollen Sterben aufgrund einer unheilbaren Erkrankung im multimorbiden und vulnerablen hohen Alter.

Die Texte beschreiben folglich Krankheiten, Schmerzen und andere Unbill als Legitimationsinstanzen für die Entscheidung zum persönlichen Abgang. Horrorszenarien von Pflege- und Hilfsbedürftigkeit (vgl. 7.2.1.2), Verlust der Selbstständigkeit und vermeintlichem Persönlichkeitsverlust aufgrund kognitiver Beeinträchtigungen (vgl. 7.2.2.2) werden als Rechtfertigungsgrund aufgeführt, nicht selten auch der Hinweis auf einen allgemeinen Pflegenotstand, wie etwa in Oliver Tolmeins Sachbuch zur Sterbehilfe *Keiner stirbt für sich allein. Sterbehilfe, Pflegenotstand und das Recht auf Selbstbestimmung.*⁹⁷³ Auch der von der Stiftung Warentest herausgegebene Altersratgeber *50 und aufwärts* weist auf den Aspekt der Leidensverkürzung hin: „*Sterben ohne zu leiden, das ist der letzte Wunsch, den die meisten Menschen am Ende ihres Lebens haben. Ihre größte Furcht ist es, einen langsamen, qualvollen Tod zu sterben und diesem Schicksal hilflos ausgeliefert zu sein. Nicht mehr leben zu wollen, aber leben zu müssen, weil man am Leben erhalten wird, ohne sich dagegen wehren zu können. Wer den Tod als Erlösung sieht, würde sich vielleicht selbst töten, wen sie oder er die Kraft dazu hätte. Doch die eigene Schwäche und die medizinische Überwachung im Krankenhaus machen dies unmöglich.*“⁹⁷⁴

Die Ratgeberautorin Nicola Bardola plädiert in ihrem Ratgeber für eine Legalisierung von aktiver Sterbehilfe, wobei bereits in den ersten Zeilen der Monographie das Bild eines langsamen und qualvollen Sterbens gezeichnet wird, den es unter allen Umständen zu verhindern gelte: „*Als neulich ein bekannter Künstler nach seinem größten Wunsch gefragt wurde, sagte er: der Sekudentod. Diesen Wunsch teilt er mit vielen Menschen: keine Qualen am Lebensende, kein Dahinsiechen, keine High-Tech-Apparate, die das Sterben verlängern. Aber den Wunsch nach einem plötzlichen und überraschenden Tod kann niemand erfüllen. Der Sekudentod lässt sich nicht planen und nicht bewusst herbeiführen. Hingegen ist ein sanfter, schmerzfreier und selbstbestimmter Tod möglich.*

⁹⁷¹ Améry 2008. Zum Alterbild von Améry vgl. auch Améry 1968.

⁹⁷² Améry 2008: 40, 52.

⁹⁷³ Tolmein 2007. Im Vierten Altenbericht der Bundesregierung heißt es: „*In der Situation knapper werdender Ressourcen kann der von einem Kranken geäußerte Wunsch nach Lebensbeendigung der Verzweiflung über ungenügende Versorgung und mangelnde Schmerztherapie und fehlende mitmenschliche Kontakte entspringen.*“ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 353.

⁹⁷⁴ Füller/Keller 1999: 391.

*Jährlich fahren etwa 250 Menschen in die Schweiz, um in Würde zu sterben.*⁹⁷⁵ Der Berliner Politikwissenschaftler Winfried Hochgrebe gibt zu bedenken, dass die Befürworter aktiver Sterbehilfe nachdrücklich betonen, „[...] wie wichtig ihrer Ansicht nach das Argument des Mitleids mit den Schwerstkranken als Motiv für seine 'Erlösung vom Leiden' sei“.⁹⁷⁶

In den Narrativen zur Sterbehilfe erweist sich der Begriff der 'Menschenwürde' als überaus redundant und folglich zentral. Selbsttötung wird in den befürwortenden Ratgebertexten als ein selbstbestimmter und emanzipatorischer Akt beschrieben, welcher neben der Verkürzung von Leid und Schmerzen ausdrücklich auch die Wiederherstellung der Menschenwürde angesichts einer als menschenunwürdig bewerteten Lebenssituation beinhalten würde. Der Hinweis auf den Aspekt der Menschenwürde findet sich darüber hinaus bereits im Namen des Schweizer Vereins *DIGNITAS*, der sich für Sterbehilfe einsetzt.⁹⁷⁷ Auf der Homepage des Vereins heißt es: „*'DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben' ist ein Verein Schweizerischen Rechts [...]. Die Organisation, welche keinerlei kommerzielle Interessen verfolgt, hat statutengemäss den Zweck, ihren Mitgliedern ein menschenwürdiges Leben wie auch ein menschenwürdiges Sterben zu sichern und diese Werte auch weiteren Personen zugute kommen zu lassen.*“⁹⁷⁸ Der deutsche Schriftsteller und Literaturwissenschaftler Walter Jens und der Schweizer Theologe Hans Küng nehmen ebenfalls – und das bereits im Titel ihres viel beachteten gemeinsamen Bestsellers zur Sterbehilfe *Menschenwürdig sterben. Ein Plädoyer für Selbstverantwortung* – Bezug auf den Aspekt der Würde.⁹⁷⁹

Menschenwürde wird in dieser positiven Lesart von Sterbehilfe von der Möglichkeit selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Handelns abhängig gemacht. Ebenso wie in den Narrativen zum aktiven Alter und zur körperlichen Gebrechlichkeit (vgl. 7.1 + 7.2.1.2 c), besteht vor dem Hintergrund einer individualisierten Gesellschaft auch in den die Sterbehilfe grundsätzlich befürwortenden Ratgebertexten eine auffällige Identifizierung von Selbstbestimmung als einem zentralen Aspekt von Würde und 'Lebenswertigkeit'. Der deutsche Psychiater und Neurologe Alfred Erich Hoche prägte 1918 den Begriff des Bilanzsuizids, worunter er Akte der Selbsttötung auf der Grundlage persönlicher Erwägungen und Entscheidungen hinsichtlich eines als unerträglich empfundenen Lebens fasste.⁹⁸⁰ Der Terminus des Bilanzsuizids lässt sich auch auf die beschriebenen Narrative in den untersuchten Ratgebertexten, die sich einer entsprechenden Argumentationsweise und Rhetorik bedienen, anwenden.

ii) Contra/Selbstermächtigung (Selbstmord und Krankheit). Die überwiegende Mehrzahl der Altersratgeber des zentralen Quellenkorpus, in denen die Thematik erörtert wird, steht aktiver Sterbehilfe ablehnend gegenüber. So äußert etwa Henning Scherf in seinem Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus': „*Sterbehilfe muss ein Tabu bleiben. Wer will entscheiden, was lebenswert ist und was nicht.*“⁹⁸¹ Sterbehilfe wird als unverantwortlicher und riskanter Akt der Selbstermächtigung dargestellt, der grundsätzlich das Recht auf Leben in Frage stelle. Selbsttötung und Sterbehilfe werden nicht als selbstbestimmter

⁹⁷⁵ Bardola 2007: 7.

⁹⁷⁶ Hochgrebe 2004: 10.

⁹⁷⁷ 'Dignitas' (Latein: 'Würde'). In Deutschland ist es die 'Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben' (DGHS), die sich seit 1980 für Selbstbestimmungsrecht und Sterbehilfe einsetzt.

⁹⁷⁸ DIG 2011e.

⁹⁷⁹ Jens/Küng 1996.

⁹⁸⁰ Vgl. Hoche 1919: 28.

⁹⁸¹ Scherf 2006: 183.

'Freitod' beschrieben, sondern als 'Selbstmord'.

Dabei wird auch in der Kritik an Sterbehilfe vielfach auf den Begriff der 'Würde' verwiesen. So äußert der Soziologe Peter Gross in seinem Ratgeber *Glücksfall Alter* beispielsweise: *„Kann man mit Hilfe einer Organisation in Würde sterben? 'Dignitas', die Zürcher Sterbehilfeorganisation, hat auf einem öffentlichen Parkplatz in der schweizerischen Gemeinde Maur zwei deutsche Männer in den Tod begleitet. Einer starb in einem Van, der andere in einem Lieferwagen. Vom Helium-Tod unter einer Plastiktüte wollen wir gar nicht reden. Allein die Vorstellung schmerzt und graust. Es lässt sich wohl schwerlich behaupten, dies sei ein Sterben in Würde. Das ist es auch mit Sterbebegleitung nicht.“*⁹⁸²

Im Vierten Altenbericht der Bundesregierung zum Themenkomplex der Hochaltrigkeit findet sich ebenfalls der Verweis auf die Menschenwürde. Nach Auffassung der Expertenkommission würde die Legalisierung von Formen der aktiven Sterbehilfe eine Relativierung der Wertigkeit menschlichen Lebens und damit eine Gefährdung des grundsätzlichen Rechts auf Leben darstellen: *„Unter Berufung auf das Selbstbestimmungsrecht und eine unerträgliche Notlage wird gefordert, die aktive Sterbehilfe straffrei zu stellen. Die ethische Rechtfertigung einer Entwicklung in dieser Richtung erschiene der Kommission nur dann möglich, wenn man die im Grundgesetz geschützte menschliche Würde, die jedem Menschen als Mitglied der Gattung zusteht, relativieren und hochaltrigem und schwerkrankem Leben eine reduzierte Wertigkeit und eine geringere Schutzbedürftigkeit zusprechen würde.“*⁹⁸³ Aus diesem Grund lehnt der Vierte Altenbericht Sterbehilfe kategorisch ab: *„Menschliches Leben darf nie als Mittel zum Zweck [...] gebraucht und verbraucht werden. Das verbietet es auch, Patientinnen und Patienten in Endphasen unheilbarer Erkrankungen, denen ein Weiterleben wegen entweder völlig verlorener Erlebnismöglichkeiten oder wegen nicht erträglicher Schmerzen nicht mehr sinnvoll erscheint und die entsprechende Wünsche äußern bzw. geäußert haben, mit ärztlicher Hilfe die Beendigung ihres Lebens zu ermöglichen. Die Gefährlichkeit einer solchen Orientierung wird spätestens dann erkennbar, wenn (wie z.B. in der Praxis der Niederlande) Lebensbeendigung bei Einhaltung vorgegebener formaler Kriterien auch dann ermöglicht wird, wenn die Kranken selbst sich nicht mehr äußern können oder zu eigener Willensbildung nicht mehr fähig sind, also z.B. bei schwer Demenzkranken.“*⁹⁸⁴

Als ein in den Medien äußerst ausführlich diskutiertes Beispiel kann in diesem Zusammenhang die Demenzerkrankung des bekannten Schriftstellers und Literaturwissenschaftlers Walter Jens betrachtet werden. Jens hatte Mitte der 1990er Jahre gemeinsam mit dem Theologen Hans Küng unter dem Titel *Menschenwürdig sterben. Ein Plädoyer für Selbstverantwortung* ausdrücklich Stellung für einen selbstbestimmten Tod im Angesicht einer als menschenunwürdig empfundenen Lebenslage bezogen.⁹⁸⁵ Als Jens einige Jahre später selbst an einer Alzheimer-Demenz erkrankt, stellt sich folglich die Frage nach der praktischen Umsetzung der seinerzeit geäußerten theoretischen Ansprüche auf die eigene Situation. Die Frage nach Sinnhaftigkeit und 'Lebenswertigkeit' eines vormals als 'lebensunwürdig' beschriebenen

⁹⁸² Gross/Fagetti 2008: 152.

⁹⁸³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 352.

⁹⁸⁴ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 352f. Im Nachsatz zu dieser Stellungnahme heißt es: *„Die Kommission ist sich bewusst, dass diese Positionen zur aktiven Sterbehilfe und zur Beihilfe zum Suizid teilweise umstritten sind, und das im Einzelfall andere Erwägungen greifen können. Die Kommission ist jedoch einhellig zu dem Ergebnis gekommen, dass Bestrebungen zur Lockerung der gesetzlichen Regelungen nicht zu unterstützen sind.“* Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 353.

⁹⁸⁵ Vgl. Jens/Küng 1996. Vgl. auch 7.2.2.2.

Daseins stellt sich erneut und wird medial ausführlich erörtert. Ein weiteres populäres Beispiel in diesem Zusammenhang bietet der Industriellenerbe und Lebemann Gunter Sachs, der sich im Mai 2011 das Leben nahm, weil er vermutete, an Alzheimer erkrankt zu sein.⁹⁸⁶

Gerade die Ungewissheit über einen möglicherweise noch vorhandenen Lebenssinn bei Individuen deren Urteils- und/oder Mitteilungsvermögen aufgrund kognitiver und anderer Beeinträchtigungen massiv gestört ist sowie das bei Suizidabsichten häufig zu beobachtende Wechselspiel zwischen 'Leben wollen' und 'Sterben wollen' wird als äußerst problematisch betrachtet. Im Vierten Altenbericht heißt es dazu: *„Wie die Suizidforschung lehrt, stellt die Balance zwischen dem Wunsch zu sterben und dem Wunsch zu leben fast immer einen labilen Zustand der Ambivalenz dar, der im Wechselspiel zwischen Hoffnung und Verzweiflung und unter Druck der Umwelt zur einen oder anderen Seite ausschlagen kann. Freie Willensbildung und autonome Entscheidung können außerdem durch psychische Erkrankungen bzw. psychische Komorbidität, z.B. Depressionen, erheblich beeinträchtigt oder aufgehoben werden. Dies ist zu berücksichtigen, wenn über Unterlassung lebensverlängernder Maßnahmen in einer finalen Lebenssituation über passive und aktive Sterbehilfe diskutiert wird.“*⁹⁸⁷

An diesem Diskursfragment zur Sterbehilfe aus dem gerontologischen Fachdiskurs, der als zentrale wissenschaftliche Handlungsanweisung – die Expertise der Altenberichte ist in gewisser Weise also durchaus als Ratgebertext zu verstehen – an die Bundesregierung ergeht, zeigt sich der bereits oben im Zusammenhang mit Jean Améry geäußerte Aspekt der Pathologisierung des Wunsches zu sterben. Nicht als selbstbestimmte Willensäußerung, sondern als Ausdruck einer psychischen Erkrankung, einer Depression, wird der Todeswunsch hier verstanden. Die Diskurse der Medizin und Psychologie pathologisieren, wo Diskurse der Philosophie mitunter Freiheit und Selbstbestimmung ausmachen. Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass mit der Pathologisierung des Suizids der Betroffene trotz aller guten Absichten, die zweifelsohne an seine Person gerichtet sind, prinzipiell entmündigt wird. Dies beschneidet ihn folglich ebenfalls in seiner Menschenwürde, wie ja im Übrigen die zentrale Aussage der Sterbehilfe-Befürworter lautet: Ein Dilemma also.

In den Diskursen, die der Sterbehilfe ablehnend gegenüber stehen, wird die Bedeutung einer fürsorglichen und liebevollen Begleitung der Sterbenden als zentrale Handlungsanweisung propagiert. Sterbebegleitung ersetzt hier Sterbehilfe. Die Hospizbewegung lehnt aktive Sterbehilfe kategorisch ab. Mit Verweis auf die wissenschaftlich legitimierte Auffassung, dass der Todeswunsch eng mit einer als 'lebensunwürdig' empfundenen Situation verbunden sei, die durch einfühlsame Betreuung, geeignete Medikation u.ä. optimiert werden könne, wird Sterbehilfe als überflüssig und sinnlos dargestellt. *„Die Hospizbewegung versteht sich auch als Antwort auf die Diskussion um die aktive Sterbehilfe [...]“*, heißt es beispielsweise in einem Altersratgeber der Stiftung Warentest.⁹⁸⁸ Und das Lifestyle-Magazin *Lenz* titelt im Juli 2005: *„In Würde sterben. Hospize helfen, dass Menschen in Würde sterben können. Sie lehnen eine aktive Sterbehilfe ab.“*⁹⁸⁹ Auch die *Apotheken Umschau* beschreibt diesen Sachverhalt mit Verweis auf Expertenwissen im Februar 2001: *„Dass Hilfe möglich ist, beweisen*

⁹⁸⁶ Vgl. STO 2011e.

⁹⁸⁷ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 352.

⁹⁸⁸ Füller/Keller 1999: 390.

⁹⁸⁹ L 07-2005 (21).

*Hospizarbeit, qualifizierte Pflege und Palliativmedizin [...] Diese Alternativen sorgen für ein würdevolles Sterben und 'sind zu fördern, anstatt durch eine Legalisierung der aktiven Sterbehilfe Missstände hinzunehmen und dadurch zu zementieren', so Barbara Gottschlich von der Hospiz Stiftung.⁹⁹⁰ Liselotte Vogel äußert in ihrem Altersratgeber *Ich lebe weiter selbstbestimmt* zur Sterbehilfe: „Auch das viel diskutierte Thema Sterbehilfe hat meiner Meinung nach eine Menge damit zu tun. Die meisten Menschen, die sich Sterbehilfe wünschen, fürchten die leidvolle Phase, bis es zum Sterben selbst kommt. Wenn einer aber weiß, er ist in seinen letzten Tagen liebevoll dort aufgehoben, wo man es ihm so schön wie möglich gestaltet. Sich so gut wie es nur geht in ihn einfühlt, seine Schmerzen ernst nimmt und etwas gegen sie tut, dann fällt mit Sicherheit ein starkes Motiv für den Wunsch nach aktiver Sterbehilfe weg.“⁹⁹¹*

So vehement sich die Hospizbewegung allerdings gegen aktive Sterbehilfe ausspricht, nimmt sie bisweilen doch eine indirekte Sterbehilfe fördernd in Kauf, etwa indem sie unter bestimmten Umständen von lebensverlängernden Maßnahmen absieht oder palliativmedizinische Schmerzpräparate verabreicht, die lebensverkürzend wirken können. Auch einflussreiche gerontologische Fachdiskurse relativieren und differenzieren die eigenen Standpunkte in Bezug auf eine prinzipielle Lebensverlängerung und Leidensminderung. Beispielsweise gelangt die Expertenkommission des Vierten Altenberichts der Bundesregierung in Anlehnung an die Maxime der 'Internationalen Gerontologischen Gesellschaft' zu der Auffassung, dass es in Fällen eines unaufhaltsamen Todes keine unbedingte Verpflichtung zur Lebensverlängerung mit allen Mitteln der medizinischen Kunst und Technik geben würde: „Der in diesem Bericht vertretene Standpunkt, dass eine altersrelativierte Begrenzung ärztlich-medizinischer Maßnahmen ethisch nicht zu rechtfertigen ist, bedeutet andererseits keine unbedingte Verpflichtung, unaufhaltsam zu Ende gehendes Leben mit allen technisch möglichen, etwa intensivmedizinischen und operativen Mitteln zu verlängern. Die Maxime der internationalen gerontologischen Gesellschaft lautet: 'To add life to years, not years to life'.“⁹⁹²

Neben den beschriebenen säkularen Diskursen und Argumentationsweisen der Ablehnung von Sterbehilfe existieren vielfach auch solche, die sich auf religiöse Überzeugungen gründen. Ratgebertexte, denen entsprechende Hintergrundkodierungen zugrunde liegen, argumentieren, dass es dem Menschen prinzipiell nicht zustehe, Entscheidungen dieser Art zu treffen. Wer sich sein eigenes Leben nimmt, greife in die Autorität des Schöpfergottes ein, dem allein das Recht zustehen würde, Leben zu geben und zu nehmen. Hand an sich zu legen stellt nach christlicher Auffassung einen Frevel an der Schöpfung Gottes dar, ein Akt der Blasphemie und Selbstermächtigung. Die Akteure, die in der Bibel Suizid praktizieren, sind allesamt unrühmliche und zwielichte Gestalten, welche sich von Gott abgewandt haben. Als populärstes Beispiel kann hier Judas Ischariot gelten: „Und er warf die Silberlinge in den Tempel, ging fort und erhängte sich.“⁹⁹³ Statt einer Selbstermächtigung durch leidensverkürzenden Suizid sollte der Umgang mit dem eigenen Sterben von Gottvertrauen geprägt sein.

Der Benediktinermönch und Ratgeberautor Anselm Grün etwa sieht im Sterben die letzte

⁹⁹⁰ AU 02-2001 B(37).

⁹⁹¹ Vogel/Rygiert 2009: 112.

⁹⁹² Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2002: 352.

⁹⁹³ NT 1985: 40 [Mt 27, 5]. Weitere Selbstmörder der Bibel sind: Saul (1. Sam 31, 4); Ahitofel (2. Sam 17, 23); Abimelech (Ri 9, 54).

große Herausforderung des Lebens. In diesem Zusammenhang fordert er Hingabe an Gottes Willen und Kreuzesliebe.⁹⁹⁴ Daneben wird in den christlichen Ratgebern immer wieder auf das Gebot der Nächstenliebe verwiesen. In einem Online-Ratgeber, der von der evangelisch-freikirchlichen Bräderbewegung inspiriert ist, heißt es zur Sterbehilfe: *„Wenn es sich um alte Menschen handelt, die des Lebens überdrüssig sind, haben wir uns zu fragen: Nehmen wir uns genug Zeit, um sie zu betreuen, um sie zu ermutigen, um einfach einmal still bei ihnen zu sitzen, um sie durch unsere Gegenwart etc. aufzurichten? Wenn es um die letzten Augenblicke im Leben geht, ist nicht Sterbehilfe notwendig, sondern Sterbebegleitung, die dem Sterbenden das Bewusstsein gibt, in den letzten Stunden nicht allein zu sein. Sind wir als jüngere Familien bereit, unsere Eltern – wenn möglich – aufzunehmen, um sie zu pflegen?“*⁹⁹⁵

Der Verweis auf Fürsorge und Gemeinschaft ist die zentrale christliche Handlungsanweisung im Zusammenhang von Sterben, Tod und Endlichkeit, welche nicht zuletzt auch die Hospizbewegung inspiriert und zu ihrer Gründung beigetragen hat. Nicht Selbstbestimmung ist hier ein Wert an sich, sondern Nächstenliebe und Gottesfurcht im Sinne vertrauensvoller Hingabe. Annahme von Gottes Willen steht hier der selbstbestimmten Eigeninitiative des Suizids gegenüber – ein für unsere, vom Imperativ der Autonomie und Eigenverantwortung geprägte Gesellschaft mitunter ungewohnter, vielleicht aber auch heilsamer Gedanke. Denn die *„[...] Sterbehilfe lässt nicht mehr einfach sterben. Das Sterben überfordert den Menschen in seiner Autonomie, weil es letztlich unmöglich ist, im Vorhinein zu bestimmen, wie man einst sterben möchte. Autonomie kann auch darin bestehen, sich getrost in die Hände anderer zu begeben. Ein gelingendes Altwerden und auch Sterben lässt sich auch als Loslassen der Selbstbestimmung denken. Und dass es noch Ereignisse gibt, für die man bei aller Selbstverantwortlichkeit nichts kann, hat auch etwas Tröstliches – gerade für den modernen mitteleuropäischen Menschen, den die Aufgabe der Verantwortlichkeit für sich selbst immer mehr an den Rand der Erschöpfung treibt [...]“*, wie Peter Gross zu bedenken gibt.⁹⁹⁶

7.3.4 Zusammenfassung und Fazit

Die Darstellung von Sterben, Tod und Endlichkeit in den untersuchten Ratgeberliteraturen erweist sich, wie auch andere Thematisierungen des hohen Alters (vgl. 7.2.1 + 7.2.2), als außerordentlich zwiespältig. Narrative der Ratgeberliteratur offenbaren ihre komplementären Auffassungen in einer dichotomen Struktur, die zwischen Exklusion und Inklusion der Sterbenden bzw. zwischen Ablehnung und Annahme des Todes oszilliert. Die Thematisierung von Sterben, Tod und Endlichkeit in den untersuchten Literaturen ist mehrheitlich defizitfokussierend ausgerichtet, sofern sie überhaupt in Erscheinung tritt. Allerdings existiert eine kleine Anzahl von Texten, welche den Themenkomplex differenziert und bisweilen sogar gewinnorientiert darstellen und bewerten. Die ambivalenten Darstellungsformen von Vergänglichkeit lassen sich anhand von zwei komplementären Narrationsmustern darlegen:

Überwiegend wird Sterben, Tod und Endlichkeit in den untersuchten Literaturen als erschreckender und leidvoller Verlust dargestellt. Das medial vorherrschende 'Hades-Narrativ' beschreibt den Themenkomplex – wenn es ihn nicht vollständig auslöst bzw.

⁹⁹⁴ Vgl. Grün 2008: 146f, 153.

⁹⁹⁵ BW 2011e.

⁹⁹⁶ Gross/Fagetti 2008: 162.

verdrängt und tabuisiert – ausschließlich defizitorientiert, als eine durch Maßnahmen der Prophylaxe und Aktivierung vorzubeugende bzw. so lang als möglich hinauszuzögernde Katastrophe (vgl. 7.3.2). Der Tod wird in den defizitfokussierenden Literaturen des 'Hades-Narrativs' tabuisiert, fragmentarisiert und mittels einer Vielzahl verschiedener Strategien bekämpft. Wie im Zusammenhang der defizitfokussierenden Darstellung körperlicher und geistiger Gebrechlichkeit in den Quellen beobachtet werden konnte (vgl. 7.2.1.2 + 7.2.2.2), wird auch der nahende Tod vorrangig unter dem Gesichtspunkt tödlicher Krankheiten pathologisiert. Als vorrangiges Ziel erweist sich die Ausweitung der gesunden, aktiven und leistungsfähigen Lebenszeit.

Folglich sind die Hintergrundkodierungen des Schreckensszenarios Endlichkeit in erster Linie biomedizinisch ausgerichtet. Daneben bedingt die kulturelle Kontextualisierung einer auf Leistung, Produktivität und Selbstständigkeit ausgerichteten Gesellschaft die defizitfokussierende Sicht auf den Tod und verhilft ihr zu ihrer gegenwärtigen Popularität. Bei den Ratgeber-Quellen des 'Hades-Narrativs' handelt es sich vor allem um Pro-Aging-Ratgeber vom 'Capacity-Typus', deren zentrale Orientierungspunkte in Aktivierungsparadigma und Empowerment bestehen (vgl. 6.2.2). Anti-Aging-Ratgeber vertreten zwar ähnliche leistungs- und körperzentrierte Hintergrundkodierungen, allerdings thematisieren derartige Literaturen Sterben, Tod und Endlichkeit in keinsten Weise. Das ist nicht zuletzt aufgrund ihrer verhältnismäßig jungen Zielgruppe der Fall (vgl. 6.2.1). Publikationen des Anti-Aging exkludieren und tabuisieren den Tod ebenso wie körperliche und geistige Gebrechlichkeit (vgl. 7.2.1 + 7.2.2). Grundsätzlich zeichnet sich das 'Hades-Narrativ' durch eine defizitfokussierende Sichtweise auf Sterben, Tod und Endlichkeit aus. Es lassen sich vier bedeutende Strukturelemente des 'Hades-Narrativs' in den untersuchten Literaturen ausmachen:

Zumeist wird die Thematik exkludiert, findet nur selten Erwähnung in den vom Aktivierungsparadigma beherrschten Veröffentlichungen des Altersratgebermarktes, die sich vorrangig der 'Sprache des Überlebens' bedienen. Fundamental für das 'Hades-Narrativ' ist deshalb das Strukturelement 'Absenz und Exklusion' (vgl. 7.3.2 a). Sterben, Tod und Endlichkeit erweisen sich in Anlehnung an Platons Herleitung des Namens 'Hades' (vgl. 7.3.1) als verschwiegener und unsichtbarer Schrecken. Als ein weiteres bedeutendes Strukturelement der Verdrängung im Zusammenhang des 'Hades-Narrativs' erweist sich überdies eine in den Texten häufig auszumachende 'Veränderung des Sterbens': Zumeist wird in den untersuchten Literaturen der Tod des Anderen, nicht jedoch der eigene Tod thematisiert. Insofern kann von einer Projektion der eigenen Todesängste auf das Gegenüber gesprochen werden (vgl. 7.3.2 b).

Darüber hinaus findet im Rahmen des defizitfokussierenden 'Hades-Narrativs' durch biomedizinische Fragmentarisierung und Pathologisierung von Vergänglichkeit eine Anormalisierung von Sterben, Tod und Endlichkeit statt. Daraus resultiert eine offenkundige Entsinnlichung der Todes. Endlichkeit wird nicht mit Bedeutung und Sinn versehen, sondern als sinnlos und defizitär dargestellt (vgl. 7.3.2 c). Hinsichtlich der angeratenen Handlungsanweisungen herrschen im 'Hades-Narrativ' Erzählungen der Bekämpfung und der Auflehnung vor. Mittels 'prämortaler und postmortalen Agonien' wird Aufschub durch Aktivierung bzw. Bannung durch Organisation intendiert (vgl. 7.3.2 d).

Demgegenüber ist das gewinnorientierte 'Pluton-Narrativ' von Annahme, Vollendung und Neubeginn gekennzeichnet (vgl. 7.3.3). Statt Prophylaxe und Bekämpfung wird Annahme und Akzeptanz von Sterben, Tod und Endlichkeit angeraten. Hier bestehen Parallelen zur

differenzierten und gewinnorientierten Darstellung körperlicher und geistiger Gebrechlichkeit in den untersuchten Ratgeberliteraturen (vgl. 7.2.1.3 + 7.2.2.3). Der Tod wird in den Literaturen des 'Pluton-Narrativs' nicht entsinnlicht, sondern – ganz im Gegenteil – mit Sinn und Bedeutung versehen. Darüber hinaus wird die Fürsorgepflicht gegenüber den Sterbenden betont sowie die Selbstbetroffenheit jedes einzelnen Menschen hervorgehoben. Sterbehilfe wird in den Literaturen kontrovers diskutiert. Das grundlegende Merkmal des gewinnorientierten 'Pluton-Narrativs' besteht in der Thematisierung sowie der Annahme von Vergänglichkeit.

Bei den Texten des 'Pluton-Narrativs' handelt es sich in erster Linie um Veröffentlichungen der Pro-Aging-Ratgeberliteratur vom 'Caducity-Typus', deren zentrale Handlungsanweisung in Loslassen und Disengagement besteht. Die Hintergrundkodierungen sind zumeist, allerdings nicht ausschließlich, spirituell-religiös ausgerichtet. Grundsätzlich zeichnet sich das 'Pluton-Narrativ' durch eine gewinnorientierte Sicht auf Sterben und Tod aus. Auf der Grundlage der untersuchten Ratgeberliteraturen konnten vier zentrale Strukturelemente des 'Pluton-Narrativs' ausgemacht werden, welche die defizitfokussierenden Deutungen des 'Hades-Narrativs' gewinnorientiert kontrastieren:

Vergänglichkeit wird im Rahmen des 'Pluton-Narrativs' als Teil des Lebens beschrieben und folglich inkludiert. Grundsätzlich kommt es zu einer Enttabuisierung und Annahme von Sterben, Tod und Endlichkeit. Statt den Themenkomplex auszusparen bzw. weitgehend zu umgehen, wie es im defizitfokussierenden 'Hades-Narrativ' geschieht, wird Vergänglichkeit im 'Pluton-Narrativ' ausführlich thematisiert. Die Akzeptanz des Todes erweist sich in diesem Zusammenhang als zentrale Handlungsanweisung (vgl. 7.3.3 a). Statt den Tod mittels Strategien der Prophylaxe so weit wie möglich hinauszuzögern und zu bekämpfen, wird er im gewinnorientierten 'Pluton-Narrativ' mit diesseitigen und jenseitigen Sinngebungen versehen, die Erzählungen von Lebensvollendung und Übergang beinhalten (vgl. 7.3.3 b).

Ein weiteres bedeutendes Strukturelement des 'Pluton-Narrativs' besteht in dem Aufruf zur Zuwendung und Fürsorge gegenüber den Sterbenden, der nicht zuletzt auch von dem Gedanken einer Schicksalsgemeinschaft aller Menschen getragen wird (vgl. 7.3.3 c). Daneben wird die Thematik der Sterbehilfe in den Literaturen des 'Pluton-Narrativs' nicht zuletzt aufgrund aktueller Entwicklungen und Erwägungen kontrovers zwischen den Perspektiven von Selbstbestimmung und Selbstermächtigung thematisiert (vgl. 7.3.3 d).

Die im Rahmen des vorliegenden Teilkapitels erörterten ambivalenten Narrative zu Vergänglichkeit verweisen auf grundlegende Verunsicherungslagen, aber auch auf Hoffnungen und Heilserwartungen im Zusammenhang mit dieser einzigen Gewissheit menschlicher Existenz, der die große Ungewissheit eines möglichen Danachs folgt. Und so können diese Ausführungen zur Rezeption von Sterben, Tod und Endlichkeit in der Ratgeberliteratur der Gegenwart nur mit den Worten Sokrates schließen, der angesichts seines kurz bevorstehenden Todes äußert: *„Doch jetzt ist's Zeit fortzugehen: für mich, um zu sterben, für euch, um zu leben. Wer von uns dem besseren Los entgegenggeht, ist uns allen unbekannt.“*⁹⁹⁷

⁹⁹⁷ Platon 1987: 38.

8. GUTES LEBEN IM HOHEN ALTER – Angesichts von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit im Spiegel der Altersratgeberliteratur

*„And a new day will dawn
For those who stand long
And the forests will echo
with laughter.“¹r.“*

Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse der Forschungsarbeit zusammenfassend dargestellt und im besonderen Hinblick auf die eingangs formulierten Fragestellungen an das Untersuchungsmaterial diskutiert (vgl. 1.2.1). Dabei geht es weniger um einzelne Inhalte und Strukturelemente, die im Rahmen der Feinanalyse der Quellen ausgemacht werden konnten, da diese bereits in den Zusammenfassungen der Teilkapitel ausführlich erörtert werden (vgl. 7.2.1.4, 7.2.2.4, 7.3.4). Vielmehr kommt es in diesem abschließenden Kapitel zur Thematisierung übergreifender Strukturen und Erzählmuster (8.1). Im Anschluss an die Zusammenfassung der Ergebnisse wird ein Fazit gezogen sowie ein Ausblick gewagt (8.2).

8.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Darstellung von Hochaltrigkeit in populären Altersratgeberliteraturen der Gegenwart ist Gegenstand der vorliegenden Forschungsarbeit. In den einzelnen Kapiteln wurde der Frage nachgegangen, wie, in welcher Weise und durch welche Diskurse bedingt, Hochaltrigkeit sowie die damit in Zusammenhang stehenden Merkmale Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit in den Quellen dargestellt und bewertet werden. Der zentrale, diskursanalytische Forschungsteil untersuchte die Quellen nach Darstellungsweisen, Wahrnehmungsformen und Rezeptionsmustern im Zusammenhang mit der Lebensphase der Hochaltrigkeit (vgl. 7). Dabei wurden mittels des verwendeten methodischen Auswertungsinstrumentariums Bilder des hohen Alters sowie seiner Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit analysiert. Grundlegend wurde davon ausgegangen, dass es sich bei Ratgeberliteraturen gleichermaßen um 'Erzeuger' als auch um 'Erzeugnisse' der gesellschaftlich vorherrschenden Altersdiskurse handelt: Altersratgeberliteraturen spiegeln und bedingen populäre Wahrnehmungsformen des Alter(n)s, indem sie bestimmte Altersbilder verbreiten, Probleme aufzeigen und Handlungsanweisungen geben.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit als Merkmale von Hochaltrigkeit in der Mehrzahl der untersuchten Literaturen vorrangig unter der Perspektive des Defizits dargestellt und bewertet werden. An der negativen Darstellung des gebrechlichen Alter(n)s bildet sich in den Quellen das Gegenbild des aktiven und leistungsfähigen alten Menschen heraus, der auch noch mit achtzig, neunzig oder gar hundert Jahren umtriebiger und weitgehend selbstständig sein Leben meistert und genießt (vgl. 7.1). Aktivität erweist sich gleichermaßen als Überlebensstrategie und Selbstbild gegen defizitorientierte Sichtweisen auf das Alter. Das Bild des aktiven hohen Alters wird zumeist anhand hochaltriger Akteure personalisiert. Häufig handelt es sich

¹ *Stairway to Heaven*. Liedtext der britischen Gruppe 'Led Zeppelin' vom Album *Led Zeppelin IV*, 1971. Vgl. STH 2012e.

dabei um Prominente: Johannes Heesters, Helmut Schmidt und Siegfried Lenz zeigen, was im hohen Alter noch alles möglich ist. Alters-Avantgarden nehmen eine zentrale Rolle bei der Verbreitung des aktiven Bildes von Hochaltrigkeit ein.

Sportliche und geistige Leistungsfähigkeit bei gleichzeitiger Erfahrung und Besonnenheit; anhaltende Leistungsbereitschaft und Selbstständigkeit, Mobilität, Aktivität und bürgerschaftliches Engagement sind Versatzstücke eines Darstellungsmusters, welches in den vergangenen Jahren vom dritten Lebensalter in das vierte Lebensalter vorzurücken scheint. Gegenwärtig, da sich ein gesamtgesellschaftliches und medial kommuniziertes Bewusstsein für den demografischen Wandel und den damit verbundenen massiven Anstieg der Gruppe der Hochaltrigen an der Gesamtbevölkerung herausbildet, entfaltet sich mit der Erzählung vom aktiven vierten Lebensalter eine schillernde Gegenrede zum Defizitmodell, deren frohe Botschaft lautet, dass körperliche und geistige Leistungsfähigkeit grundsätzlich auch im hohen Alter noch möglich sei. Mit ihrer Betonung des aktiven Alters folgen die entsprechenden Literaturen einerseits allgemeinen Entwicklungen und Tendenzen in der heutigen Leistungsgesellschaft, andererseits stützen sie ihre Aussagen auf aktuelle Forschungsergebnisse und Lehrmeinungen der gerontologischen Disziplinen, die Aktivierung und gesellschaftliche Partizipation alter und hochaltriger Menschen gemeinhin befürworten und fördern.

Die Jenaer Soziologin Silke van Dyk weist darauf hin, dass die Diskursfigur der 'active society', die sich in Deutschland und anderen europäischen Ländern an der Wende zum aktivierenden Sozialstaat manifestiert habe, bislang ausschließlich auf die Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter gezielt habe. Im Zuge der in Katastrophenkategorien kommunizierten Alterung der Gesellschaft sowie der gleichzeitigen 'Verjüngung' des Alters durch steigende Lebenserwartung und verbesserte gesundheitliche Bedingungen trete in jüngerer Zeit jedoch zunehmend auch die Nacherwerbsphase in den Fokus aktivgesellschaftlicher Programmatiken. Angesichts der krisenhaft beschworenen Schreckensszenarien sowie der verbreiteten Einschätzung, dass im Gegensatz zu den wachsenden Potenzialen der Älteren die Geld- und Zeitressourcen für einen Großteil der erwerbsfähigen Bevölkerung eher abnehmen, würden die Potenziale des Alters neuerdings zum Gegenstand öffentlichen Interesses werden.²

Dieses Bild scheint sich gegenwärtig vom dritten auch auf das vierte Lebensalter auszuweiten, wie nicht zuletzt auch aus der Untersuchung aktueller Altersratgeberliteraturen hervorgeht. Aktive Alte sind positive Gegenbilder zum medial akkumulierten Schreckensszenario des gebrechlichen Alters, das sich in vielzitierten Wendungen und Begriffen wie 'Überalterung der Gesellschaft', 'Pflegenotstand', 'Rentnerschwemme' o. ä. kundtut (vgl. 4.2.1). Dahinter verbirgt sich die Angst vor Leistungsverfall, Unselbstständigkeit, Hilflosigkeit, letztendlich vor dem Tod. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels bei gleichzeitiger sozialer Fragmentierung und Individualisierung entstehen in einer Risikogesellschaft Unsicherheitsgefühle, die sich auch in dem in den vergangenen Jahren zu verzeichnenden Boom der Altersratgeberliteratur äußern.

Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit sind indessen Erscheinungen, die im hohen Alter fraglos an Bedeutung gewinnen. Dessen ungeachtet wird in der Mehrzahl der untersuchten Ratgebertexte derartiges gezielt umgangen oder nur randständig erwähnt.

² Vgl. Dyk 2008.

Der Fokus ist vielmehr auf Kompetenzen und Optionen gerichtet, die sich durch wissenschaftlich und lebensweltlich legitimierte Strategien im Bereich der Lebensführung bis ins hohe Alter trainieren und bewahren lassen würden. Anhaltende Aktivität und Leistungsfähigkeit bedeutet in einer Leistungsgesellschaft Wertigkeit und Sinn. Hochaltrige Akteure einer Altersavantgarde fungieren dabei als Garanten und Pioniere neuer Möglichkeiten und Horizonte.

Die aktivitätszentrierten Literaturen bilden eindeutig die Mehrzahl des umfangreichen Untersuchungsmaterials. Sie spiegeln den vorherrschenden Diskurs in einer auf Leistung und Aktivität ausgerichteten Gesellschaft ('Capacity-Typus' des Pro-Aging) wider. Daneben existieren allerdings auch Literaturen, die Loslassen und Akzeptanz des mit dem Alter(n) unweigerlich verbundenen körperlichen und geistigen Abbauprozesses ins Zentrum ihrer Handlungsanweisungen stellen ('Caducity-Typus' des Pro-Aging). Die polarisierenden Darstellungsweisen und damit verbundenen Handlungsanweisungen der untersuchten Literaturen lassen sich in ihren Grundzügen anhand von zwei komplementären Narrationsmustern beschreiben:

Das defizitfokussierende Narrativ beschreibt die Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit des hohen Alters ausschließlich negativ, als ein durch Maßnahmen der aktivierenden Prophylaxe und medizinischen Behandlung vorzubeugender bzw. zu bekämpfender pathologischer Verlust an Lebensqualität und Lebenswertigkeit. Altersbedingte körperliche und geistige Abbauprozesse im Allgemeinen sowie fortgeschrittene Multimorbidität bzw. Vulnerabilität und damit verbundene Pflegebedürftigkeit im Besonderen werden als ein mit allen Mitteln hinauszuzögernder Schrecken gebrandmarkt. Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit sind dieser Lesart zufolge persönlichkeitschwächend. Multimorbidität und Vulnerabilität des hohen Alters werden vorrangig unter dem Aspekt von Krankheit und Normabweichung beschrieben. Die damit verbundenen Strukturelemente sehen in der Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit des vierten Lebensalters keinen natürlichen Prozess am Ende des Lebens, sondern einen krankhaften Zustand, dem es mittels Aktivierung und Medikation Einhalt zu gebieten gilt.

Im Gegensatz zum hegemonialen defizitfokussierenden Narrativ erweist sich das differenzierte und gewinnorientierte Narrativ als medial äußerst randständig. Statt einer einseitigen Hervorhebung der mit Hochaltrigkeit verbundenen Defizite und Einschränkungen werden hier Sinn- und Erfüllungsgestalten in den Mittelpunkt der Ausführungen gestellt – ohne dabei indes dem Aktivierungsparadigma zu verfallen. Die mit dem vierten Lebensalter verbundene Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit wird in den entsprechenden Literaturen nicht als ein durch Mittel der aktivierenden Prophylaxe und medizinischen Behandlung hinauszuzögernder bzw. zu bekämpfender Krankheitszustand betrachtet, sondern als Merkmale und Begleiterscheinungen des natürlichen Alterungsprozesses. Die Erfahrung individueller Begrenzung und Endlichkeit wird in dieser Lesart nicht als persönlichkeitschwächend dargestellt, sondern – ganz im Gegenteil – als persönlichkeitsstärkend beschrieben. Es wird argumentiert, dass das unmittelbar mit der Erfahrung von Vulnerabilität, Multimorbidität und Endlichkeit verbundene Erlebnis individueller Begrenzung wichtige Einsichten, Ausblicke und Erfahrungen im Sinne einer vertieften Selbst- und Welterkenntnis bereithalte.

Diese beiden polarisierenden Narrationsmuster finden sich in den im Rahmen dieser Arbeit untersuchten drei Themenfeldern Körper, Geist und Endlichkeit (vgl. 7.2.1, 7.2.2, 7.3). Die defizitfokussierenden Thematisierungen lassen sich dort als 'Pandora-I-Narrativ'

(vgl. 7.2.1.2), 'Lethe-Narrativ' (vgl. 7.2.2.2) und 'Hades-Narrativ' (vgl. 7.3.2) ausmachen. Die gewinnorientierten Gegendiskurse zur defizitfokussierenden Lesart der drei Themenfelder wurden als 'Pandora-II-Narrativ' (vgl. 7.2.1.3), 'Ameles-Narrativ' (vgl. 7.2.2.3) und 'Pluton-Narrativ' (vgl. 7.3.3) erörtert. Anhand der gegensätzlichen Darstellungsweisen des Alter(n)s in den untersuchten Quellen lässt sich die eingangs beschriebene Plastizität von Altersbildern anschaulich belegen (vgl. 2.1.3). Alter(n) erweist sich damit auch in diesem Zusammenhang als kulturelles Konstrukt (vgl. 2.1.2). Kulturelle Kontextualisierungen stellen sich dabei als wesentlich und richtungsweisend heraus. Die Hintergrundkodierungen der defizitfokussierenden Lesarten von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit entstammen vornehmlich dem quantitativ argumentierenden Bereich der Biomedizin sowie der Demografie (vgl. 6.3.1.1). Gewinnorientierte Lesarten finden sich insbesondere, allerdings nicht ausschließlich, in Literaturen mit qualitativ ausgerichteten spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen (vgl. 6.3.1.2).

Die ursprüngliche Vermutung, derzufolge Hochaltrigkeit und die mit dieser Lebensphase unweigerlich verbundenen Attribute Vulnerabilität, Multimorbidität und Endlichkeit einseitig defizitorientiert beschrieben und bewertet werden, konnte demgemäß bis zu einem gewissen Grad relativiert werden: Neben den augenscheinlich vorherrschenden defizitfokussierenden Narrativen existieren durchaus differenzierte und sogar gewinnorientierte Lesarten des hohen Alters, die sich indes in den untersuchten Literaturen als eher randständig erweisen. Die Begrenzungen und Einschränkungen des hohen Alters werden – insbesondere in den untersuchten Ratgebermonographien – mitunter unter dem Aspekt der Erfüllung und der Optionalität gezeichnet. Eine weitere Erkenntnis betrifft die in den analysierten Texten auszumachenden Legitimationsinstanzen, die sich nicht, wie zuvor angenommen, insbesondere auf fachwissenschaftliche Diskurse (etwa der Gerontologie) beschränkt. Neben wissenschaftlich argumentierenden Diskursfragmenten existieren eine Vielzahl lebensweltlicher Referenzeinheiten in der Altersratgeberliteratur der Gegenwart (vgl. 6.3).

Bemerkenswert ist darüber hinaus die Einheitlichkeit bzw. die unveränderliche Grundstruktur der übergeordneten Erzählmuster, die sich in den untersuchten Ratgeberliteraturen ausmachen lassen: Initial wird in allen Quellen, die sich mit Hochaltrigkeit auseinandersetzen, eine Verunsicherungslage beschrieben, welche aus den mit dem Alter(n) verbundenen körperlichen und geistigen Abbauprozessen für Individuum und Gesellschaft resultiert. Im weiteren Verlauf variieren die Erzählstränge der verschiedenen Literaturen zwar inhaltlich, grundlegend werden allerdings Strategien zur Lösung der Verunsicherungslage propagiert, die sich auf die gleichen Probleme beziehen. Insofern erinnern diese Muster an die Strukturen, die der russische Erzählforscher Wladimir Jakowlewitsch Propp in der Morphologie des Zaubermärchens ausmachen konnte (vgl. 5).

Propp gelangte im Rahmen seiner Untersuchungen zu der Feststellung, dass die inhaltlich variierenden Märchen feste Grundstrukturen in Bezug auf den Handlungsstrang aufweisen. Diese unveränderlichen Handlungsstrukturen setzen sich ihm zufolge aus einzelnen narrativen Einheiten zusammen. Der Handlungsstrang lässt sich dieserart formelhaft zur Darstellung bringen: *„Morphologisch gesehen kann als Zaubermärchen jede Erzählung bezeichnet werden, die sich aus einer Schädigung (A) oder einem Fehlelement (a) über bestimmte Zwischenstationen zur Hochzeit (H*) oder anderen konfliktlösenden Funktionen entwickelt. Den Abschluss bilden manchmal auch Funktionen wie: Belohnung (Z), Erbeutung des gesuchten Objekts oder Liquidierung des Unglücks allgemein (L),*

Die von Propp für das Zaubermärchen entwickelte Grundformel lässt sich auch auf die im Rahmen dieser Forschungsarbeit untersuchten Altersratgeberliteraturen und die dortige Thematisierung von Hochaltrigkeit übertragen: Die den Altersratgebern gemeinsame initiale Schilderung einer Verunsicherung durch den demografischen Wandel bzw. durch die damit verbundene Zunahme der Gruppe der Hochaltrigen an der Gesamtbevölkerung sowie die damit einhergehende Ausweitung der von körperlicher und geistiger Hinfälligkeit geprägten Lebensphase für breite Bevölkerungsanteile entspricht dieser Lesart zufolge der von Propp beschriebenen anfänglichen Schädigung bzw. dem initialen Fehlelement des Zaubermärchens. Dieses initiale Fehlelement findet sich in allen drei im Rahmen dieser Arbeit analysierten Thematisierungen des gebrechlichen hohen Alters (vgl. 7.2.1, 7.2.2, 7.3): Körperliche Gebrechlichkeit, Demenz und Endlichkeit werden in den defizitfokussierenden sowie in den differenzierten bzw. gewinnorientierten Erzählungen gleichermaßen zuallererst als Problematik und Verunsicherungslage beschrieben.

Im weiteren Verlauf der Narrative zur Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit des hohen Alters werden über bestimmte Zwischenstationen – ganz wie im Fall der Struktur des Zaubermärchens – konfliktlösende Funktionen entwickelt. Diese Funktionen variieren hinsichtlich ihrer jeweiligen Ausrichtung. Das heißt, es werden von den Ratgebern unterschiedliche Strategien im Umgang mit dem Alter(n) angeraten (vgl. 6.2). Im Hinblick auf den Alterungsprozess im Allgemeinen kann dabei zwischen Anti-Aging und Pro-Aging unterschieden werden, wobei im Fall des Anti-Aging zusätzlich zwischen einem 'Descartes-Typus' und einem 'Laotse-Typus' differenziert werden kann. Im besonderen Hinblick auf das dritte und das vierte Lebensalter finden sich in den Ratgeberliteraturen ausschließlich Strategien des Pro-Aging, da das fortgeschrittene Alter in der Anti-Aging-Literatur schlicht ausgelassen wird.

Die Problemlösungsstrategien des Pro-Aging lassen sich ihrerseits in zwei große Strömungen unterscheiden, die sich an die beiden wesentlichen Theorien der Gerontologie anlehnen: Die Pro-Aging-Altersratgeberliteraturen vom 'Capacity-Typus' orientieren sich am Aktivitäts-Theorem erfolgreichen Alter(n)s. Sie stellen die Mehrzahl der insgesamt untersuchten Literaturen und spiegeln den oben beschriebenen gesellschaftlich vorherrschenden Aktivierungs-Diskurs wider. Im Vordergrund der Handlungsanweisungen stehen Aktivität, Leistung und Kompetenz. Im Gegensatz dazu vertreten die Pro-Aging-Altersratgeberliteraturen vom 'Caducity-Typus' Handlungsanweisungen der Akzeptanz, des Loslassens und des Rückzugs. Die Gruppe der Pro-Aging-Altersratgeberliteratur vom 'Caducity-Typus' orientiert sich am mittlerweile gerontologisch unpopulären Disengagement-Theorem erfolgreichen Alter(n)s. Dementsprechend stellen die diesbezüglichen Literaturen nur einen sehr kleinen Teil der aktuellen Publikationen. Auffällig am 'Caducity-Typus' des Pro-Aging ist dessen Verknüpfung mit spirituell-religiösen Hintergrundkodierungen.

Grundlegend für Propps Überlegungen zur Morphologie des Märchens ist die stabile Struktur bei sich wandelndem Inhalt, die er seinen Quellen attestiert: *„Die stabile Struktur des Zaubermärchens gestattet folgende Definition als Hypothese: Das Zaubermärchen ist eine Erzählung, die auf einer regelmäßigen Aufeinanderfolge der angeführten Funktionen in verschiedenen Formen beruht, wobei in einzelnen Fällen bestimmte Funktionen fehlen,*

³ Propp 1972: 91.

*andere mehrmals wiederholt werden können.*⁴ Gleiches lässt sich auch bei den Altersratgeberliteraturen beobachten: Ausgangsargumentation und Grundstruktur sind bei allen Texten identisch. Zu inhaltlichen Variationen kommt es hinsichtlich der angeratenen Strategien des Umgangs mit dem Alter(n). Im Rahmen der Teilkapitel des feinanalytischen Hauptteils der vorliegenden Forschungsarbeit wurden die Grundstrukturen sowie die damit verbundenen wesentlichen Strukturelemente im besonderen Hinblick auf die drei Themenfelder körperliche Gebrechlichkeit, Demenz und Endlichkeit im Einzelnen ausgeführt (vgl. 7.2.1.4, 7.2.2.4, 7.3.4).

Grundlegend für die jeweiligen Inhalte und Ausrichtungen der untersuchten Literaturen sind indes die vorherrschenden kulturellen bzw. gesellschaftlichen Kontextualisierungen. Altersbilder erweisen sich dementsprechend auch im Rahmen der Altersratgeberliteratur als kulturelle Konstrukte, die vertikaler und horizontaler Plastizität unterworfen sind. Als gegenwärtig vorherrschendes Modell guten Lebens im (hohen) Alter kann indes zweifelsohne das Aktivierungsparadigma betrachtet werden, welches auch in anderen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens den hegemonialen Diskurs bildet.

8.2 Gutes Leben im hohen Alter: Fazit und Ausblick

Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass Altersratgeberliteraturen populäre Wahrnehmungsformen des Alter(n)s widerspiegeln und bedingen. Als zentral erweist sich in diesem Zusammenhang das Aktivierungsparadigma erfolgreichen Alter(n)s. Die überwiegende Mehrzahl der untersuchten Literaturen stellt Aktivität, Kompetenz und Leistung in das Zentrum ihrer Ausführungen und Handlungsanweisungen und entspricht somit dem gegenwärtig vorherrschenden gerontologischen und gesamtgesellschaftlichen Heilsdiskurs der aktivierenden Leistungsgesellschaft. In der Stellungnahme der Bundesregierung zum 2010 veröffentlichten Sechsten Altenbericht heißt es dementsprechend: *„Der Anteil derjenigen, die bis ins hohe Alter aktiv und mobil sind, wird weiter zunehmen. Ihnen müssen neue Möglichkeiten eröffnet werden, um sich in allen gesellschaftlichen Bereichen stärker einzubinden. Denn viele ältere Menschen sind keineswegs an einem Rückzug aus der Gesellschaft interessiert. Viele sind zu einer Fortsetzung ihres Engagements in Beruf, Wirtschaft und Gesellschaft bereit. Diese älteren Menschen sehen in ihrem Engagement auch einen Gewinn für sich selbst – über ein höheres Selbstwertgefühl und größere gesellschaftliche Anerkennung.“*⁵

Anerkennung und damit verbundenes Selbstwertgefühl wird also nur dem zuteil, darf nur dem zuteil werden, der sich lebenslang den leistungsorientierten Vorgaben der Gesellschaft beugt. Allem Anschein nach genügt es mittlerweile nicht mehr, in jungen und mittleren Jahren engagiert und aktiv zu sein – bis ins Greisenalter reicht nunmehr das disziplinatorische Diktat von Aktivität, Leistung und gesellschaftlicher Partizipation. Das wird im Sechsten Altenbericht sowie in der Mehrzahl der im Rahmen dieser Arbeit untersuchten Literaturen unhinterfragt und mitunter dreist in den Raum gestellt. Zeitliche Dimensionen scheinen aufgehoben. Kein Feierabend, keine Ruhepause, keine Retrospektive mehr. Der Ultra-Marathon im Hamsterrad hat bis zum Herzstillstand fortzudauern: Lebenslanges Lernen, lebenslanger Geschlechtsverkehr, lebenslanges ehrenamtliches Engagement. Nicht allein das dritte Lebensalter möge sich bitte dem

⁴ Propp 1972: 98.

⁵ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2010: V.

gesamtgesellschaftlichen Aktivierungsparadigma unterordnen – die Vorgaben von Leistung, Aktivität und Mobilität werden ausdrücklich auch auf das vierte Lebensalter ausgedehnt.

Dies alles geschieht vordergründig mit emanzipatorischem Anspruch. Nur ein aktiver Alter ist ein guter Alter. Kompetenz, Erfahrungswissen, Disziplin – kein Innehalten ist mehr möglich. Wer sich verweigert, fällt aus dem Rahmen, macht sich des Vorwurfs der Trägheit und Faulheit schuldig. Der Achtzigjährige habe gefälligst aktiv zu sein. Die Gebrechen und Hinfälligkeiten des Alters wären ohnehin Auswirkungen eines unmoralischen, undisziplinierten und trägen Lebensstil, der nun – im (hohen) Alter – gerechterweise bestraft werde. Eigenverantwortung und Eigeninitiative erweisen sich als Kardinal-Tugenden einer Gesellschaft, die es aufgegeben hat, in Kategorien der sozialen Verantwortung für den Schwachen, Unselbstständigen und Inaktiven zu denken und zu handeln. Verantwortlich ist jeder für sich selbst. Rette sich, wer kann. Solidarität, Gnade und Barmherzigkeit jedenfalls sind kaum noch zu erwarten, stattdessen schwingt die Peitsche des Neoliberalismus für jedermann: Stähle man sich im Fitnesscenter, bilde man sich lebenslang fort, engagiere man sich ohne Entlohnung. Vielleicht ein Praktikum mit Neunzig gefällig? Denn wer sich nicht einbringen kann, wird nicht mehr gebraucht, wird überflüssig und folglich geschmäht als ein nutzloser Parasit in dieser schönen neuen Welt der unbegrenzten Möglichkeiten.

Das Aktivierungsparadigma findet sich in zahlreichen Kontexten unserer auf Leistung ausgerichteten Gesellschaft. Aktivität, Eigeninitiative und Eigenverantwortung sind die hegemonialen heilsversprechenden Handlungsanweisungen der Risikogesellschaft. Sie erweisen sich gleichsam als tröstendes Mantra angesichts individueller sowie kollektiver Verunsicherungslagen und Krisen. Das Aktivierungsparadigma verspricht persönliche Handlungsfreiheit, es verspricht dem Individuum Macht über die Unwägbarkeiten und Unsicherheiten des Lebens und Sterbens. Denn siehe: Jeder ist seines Glückes Schmied. Die Zeitschrift Senioren Ratgeber titelt im Januar 2005: *„Alter als Chance. Aktiv leben. Zufrieden alt werden ist keine Frage des Schicksals. Jeder hat sein Glück selbst in der Hand.“*⁶ Die Verantwortung für das eigene Leben obliegt jedem Einzelnen (ganz allein). Vor dem Hintergrund des gesellschaftlich vorherrschenden Imperativs der Eigenverantwortung bekommt der deutsche Text des populären sozialistischen Kampfliedes 'Die Internationale', der 1910 von Emil Luckhardt verfasst wurde, eine recht aktuelle Bedeutung jenseits der üblichen nostalgisch-verklärenden Klassenkampflore: *„Es rettet uns kein höh'res Wesen, / kein Gott, kein Kaiser noch Tribun / Uns aus dem Elend zu erlösen / können wir nur selber tun! / Leeres Wort: des Armen Rechte, / Leeres Wort: des Reichen Pflicht.“*⁷ Weiter ausgeführt bedeutet das Aktivierungsparadigma deshalb auch: Wer versagt, hat selbst schuld. Weder körperliche und geistige Abbauprozesse (wie etwa im Fall altersbedingter Leistungsabnahme), noch ökonomische und verteilungstechnische Missstände (wie etwa im Fall von Erwerbslosigkeit) werden als Ursache akzeptiert, sondern einzig und allein der Mangel an eigenverantwortlicher Aktivierung und Initiative.

Das Aktivierungsparadigma verspricht bei Befolgung einen Doppelgewinn – also gleichermaßen einen Gewinn für das Individuum wie für die Gesellschaft: Einerseits würde Aktivität und Leistung dem Individuum zugute kommen und zwar insofern, als dass sich dessen Gesundheit verbessere, altersassoziierte Krankheiten vorgebeugt würden sowie

⁶ SR 01-2005 (16).

⁷ Zu den verschiedenen Textfassungen vgl. Lammel 2002: 201-216.

das persönliche Selbstvertrauen durch allgemeine Anerkennung gestärkt würde. Andererseits Sorge die Aktivierung der Alten durch die optimierte Volksgesundheit für eine nicht unwesentliche Entlastung der Gesundheitssysteme, etwa der Pflegeversicherung, und begünstige dieserart ein höheres Renteneintrittsalter. Außerdem würde das kompetente und auf umfängliches Erfahrungswissen gründende ehrenamtliche Engagement der Alten für die akkurate und vor allem unbezahlte Erledigung anstehender Arbeiten sorgen – ein in Anbetracht begrenzter Ressourcen nicht unbedeutender Sachverhalt.⁸

Das Aktivierungsparadigma wird damit zur Kardinal-Strategie gegen die Unsicherheiten und Schrecken des viel gefürchteten demografischen Wandels. Die aktuelle allgegenwärtige Rede von der Aktivierung der Alten erweist sich bei näherer Betrachtung als Regulationsmechanismus, als neue Norm im modisch hippen Gewand vordergründiger Revolte und Emanzipation. Das Versprechen später Freiheit, wie es uns vom Aktivierungsparadigma suggeriert wird, ist also nur eine Strategie neuer Normierung, welche die obsolet gewordenen Systeme des Disengagement ablöst. Schon längst hat sich der Paradigmenwechsel vollzogen. Das zeigt die Fülle an Literaturen, Filmen und anderen Quellen populärer medialer Auseinandersetzung zur Thematik. Das aktive Alter ist mittlerweile die neue Norm. Für manch alten Menschen mag dies eine emanzipatorische Befreiung bedeuten. Für viele wird Aktivität und Leistung damit aber auch zum Zwang, der bis ins hohe Alter bestehen bleibt – etwa wenn man krankheits- bzw. altersbedingt nicht mehr das erwartete Pensum erbringen kann und daher nicht mehr dem Bild des 'Active Agers' entspricht. Dann fällt man aus der Norm, wird unnorm – vor den Anderen und auch vor sich selbst, ist exkludiert in einer Welt aktiver, ehrenamtlich engagierter Senioren, die in ihrer eng bemessenen Freizeit konsumwillig und rüstig (mit den markigen Accessoires des 'Nordic-Walking' bewehrt) durchs Geäst der Naherholungsgebiete brechen.

Rudolf Schenda äußerte bereits vor vierzig Jahren Kritik am scheinheiligen Anspruch des Aktivierungsparadigmas, die probate Lösung für jedermann zu sein: *„Hier wird so getan, als müsse nur der Greis allein aktiv, human, tolerant und initiativ sein, als sei er derjenige, der sich alle Unbill in die Lebenssuppe gebrockt, als genüge es, sich bunt zu kleiden und munter zu regen, um ein abwechslungsreicheres Leben genießen zu können. Nein, das Wunderland des 'sonnigen Herbstes' ist noch lange kein Reiseland für alle; eine Mehrheit der Alten kann es nicht mehr erreichen [...].“*⁹ Aktivität und Leistung als Mittel der Selbstverwirklichung im (hohen) Alter ist und bleibt Sache der Privilegierten. Die mittlerweile breite gesellschaftliche Anerkennung und Legitimation des Aktivierungsparadigmas erfolgreichen Alter(n)s sorgt im Einzelfall gewiss für Selbstbewusstsein und Selbstverwirklichung bei älteren Menschen. Der Marburger Soziologe Udo Kelle gibt allerdings zu bedenken, dass das *„[...] Bild eines äußerst flexibel 'copenden' Individuums, das seine Lebensmöglichkeiten beständig optimiert und auch im hohen Alter Sinn und Erfüllung darin findet, durch Bewegung, Sport, Bildung usw. ein möglichst langes gesundes, erfolgreiches und ggf. gesellschaftlich nützliches Leben zu erreichen [...]“* nicht die Probleme und existenziellen Grundfragen der Mehrheit der alten Menschen ausdrückt.¹⁰ Ihm zufolge liegt dies darin begründet, dass hinter solchen Konzepten ein Menschenbild sichtbar werde, welches in der Überhöhung individueller Gestaltungskraft stark mittelschichtorientiert sei.

⁸ Vgl. dazu auch Dyk 2007; Dyk/Lessenich 2009.

⁹ Schenda 1972: 164.

¹⁰ Kelle 2008: 25.

Für den Großteil alter Menschen, die in geringerem Maße an den für diesen Lebensstil erforderlichen Finanz- und Bildungsressourcen partizipieren und sich darüber hinaus – ihrem Alter entsprechend – in den häufigsten Fällen auch keiner ausnehmend guten Gesundheit mehr erfreuen, sind derartige Lebensentwürfe im Vornherein unerreichbar. Als Beispiel führt Kelle den auch in der vorliegenden Untersuchung berücksichtigten Altersratgeber von Henning Scherf¹¹ an, der seiner Ansicht nach den *„[...] Lebensoptionen eines hoch gebildeten und sozial engagierten Angehörigen der oberen Mittelschicht mit sehr guter ökonomischer Absicherung und umfassender gesellschaftlicher Teilhabe im Alter [...]“* entspräche.¹² Kelle gibt zu bedenken, dass dieses Altersbild einer privilegierten Minorität vorbehalten bliebe und in sich die Gefahr berge, von der Freiheit einer begünstigten Minderheit zum neuen Normierungszwang und Disziplinierungsterror für die Mehrheit alter Menschen zu werden.¹³ Das leistungs- und aktivitätsorientierte Altersbild, wie es auch in der Mehrzahl der untersuchten Altersratgeberliteraturen ausgemacht werden konnte, kann dadurch zum Katalysator der Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen werden.

Alters-Avantgarden verfassen Altersratgeberliteraturen und sind zumeist in vielfacher Hinsicht privilegiert: finanziell, sozial, bezüglich ihrer Bildung etc. – wohingegen ihre Ansprüche und Lebensentwürfe sich häufig der Lebenswirklichkeit breiter Bevölkerungsschichten entziehen sowie an der sozialen Realität und der ungleichen Verteilung der Ressourcen scheitern. Der Erlanger Psychogerontologe Heinz Jürgen Kaiser äußert im Hinblick auf eine allzu aktivitätsbezogene Interventionsgerontologie deshalb Bedenken: *„Vertreter der Angewandten Gerontologie haben der Gefahr zu begegnen, eine Wissenschaft aufzubauen, die Lebensziele und Lebensperspektiven im Alter über die Köpfe der Betroffenen hinweg formuliert, ein Aktionsprogramm für alle installieren möchte und insofern für die alten Menschen denkt und ihnen ihre Handlungsrationalität überstülpt.“*¹⁴ Diese Überlegung lässt sich auch den privilegierten Verfassern zahlreicher Altersratgeber nahelegen. Obwohl sie häufig selbst der Gruppe der Betroffenen angehören, sind ihre Problemlösungsvorschläge doch allzu oft einem Generalismus geschuldet, der über den Sinn und Unsinn aller Menschen urteilt.

Privilegierte und finanziell abgesicherte Alte stärken ihr Selbstbewusstsein, indem sie kompetent und rüstig unbezahlte Arbeiten erledigen, während die Jungen sich im Wettbewerb für den ersehnten Praktikumsplatz gegenseitig auszustechen versuchen und in eine düstere, von Altersarmut und mangelndem Zahnersatz geprägte Zukunft blicken. Für die privilegierten und gut situierten Alten der Gegenwart sind die Altersratgeber geschrieben. Denn wer sonst hätte Zeit, Geld und Muße sich in seiner Freizeit mit derartigen Literaturen auseinanderzusetzen? Der Großteil der alt(ernd)en Bevölkerung hat gewiss andere Probleme. Und diese Probleme werden in Zukunft vermutlich noch zunehmen, das heißt für breitere Bevölkerungsgruppen relevant werden. Dann könnte es bald nicht mehr darum gehen, ob man im Alter noch sexy oder kompetent ist oder auf welche Weise man seine freie Zeit sinnvoll und erbaulich einsetzen kann, sondern darum, wie man von schmalen Transferleistungen und dem Sammeln von Leergut Nahrung, Miete und lebenswichtige Medikamente bezahlt. Die zahlreichen Altersratgeber der Gegenwart werden dann allenfalls noch als zusätzliches Heizmaterial in kalten Wintern Verwendung

¹¹ Vgl. Scherf 2006.

¹² Kelle 2008: 25.

¹³ Vgl. dazu auch Ebert/Kistler 2007: 109.

¹⁴ Kaiser 2002: 4.

finden.

Das aktive Alter wäre in einer solchen gesellschaftlichen Realität jedenfalls keine Frage mehr von Emanzipation und Selbstverwirklichung. Fraglos wird der Anteil derjenigen, die bis ins hohe Alter aktiv und mobil sind, wie es der Sechste Altenbericht glückverheißend verkündet, in Zukunft weiter zunehmen. Dies geschieht dann allerdings aus schierer Notwendigkeit und nackter Überlebensstrategie. Denn Freizeit und Muße wird sich nur noch eine kleine Minderheit leisten können, die auf Kosten der lebenslang arbeitenden Mehrheit lebt. Es erweist sich als perfide, wie sich weite Teile der interdisziplinären Gerontologie zum Werkzeug eines unsozialen Ressourcenkalküls machen lassen. Und es erweist sich als abgeschmackt aber durchaus genial, auf welche dreiste Weise dies geschieht: Disziplinierung als Emanzipation zu verkaufen ist ein wahrer Kunstgriff der Agenten des Aktivierungsparadigmas.

Doch wie könnten Alternativen aussehen – wie ein gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit führen? Wie müsste eine Gesellschaft beschaffen sein, damit ein Mensch auch im Alter und unabhängig von seiner jeweiligen körperlichen und geistigen Verfasstheit und Leistungsfähigkeit als ein Mensch behandelt würde? Simone de Beauvoir beantwortet diese Frage folgendermaßen: *„Die Antwort ist einfach: er muß immer schon als Mensch behandelt worden sein. Das Schicksal, das sie ihren nicht mehr arbeitsfähigen Mitgliedern bereitet, enthüllt den wahren Charakter der Gesellschaft; sie hat sie immer als Material betrachtet. Sie gesteht damit ein, daß für sie nur der Profit zählt und daß ihr 'Humanismus' reine Fassade ist.“*¹⁵ Beauvoir zufolge müssten für ein gutes Leben im (hohen) Alter insbesondere die zwischenmenschlichen Beziehungen gestärkt werden. Die Menschen sollten ihre Bezogenheit und ihre Gemeinsamkeiten erkennen, anstatt sich zu isolieren bzw. in die Isolation treiben zu lassen. Mitgefühl, Solidarität und Gemeinschaft seien die unbedingten Voraussetzungen für ein gelingendes Alter(n): *„Der Mensch dürfte seinem Lebensende nicht einsam und mit leeren Händen entgegensetzen [...]. Wenn er nicht von Kindheit an 'atomisiert' wäre, abgesondert und isoliert unter anderen Atomen, wenn er an einem kollektiven Leben teil hätte, das ebenso selbstverständlich und wesentlich für ihn wäre wie sein eigenes Leben, dann würde er nie das 'Exil' kennenlernen.“*¹⁶ Die Schriftstellerin entwirft das Bild einer idealen Gesellschaft, in der Alter(n) keine Herabwürdigung mehr bedeutet: *„In einer idealen Gesellschaft, die ich hier beschworen habe, würde, so kann man hoffen, das Alter gewissermaßen gar nicht existieren: der Mensch würde, wie es bei manchen Privilegierten vorkommt, durch Alterserscheinungen unauffällig geschwächt, aber nicht offenkundig gemindert, und eines Tages einer Krankheit erliegen; er stürbe also, ohne zuvor Herabwürdigung erfahren zu haben.“*¹⁷

Doch nach Auffassung von Beauvoir sind wir von einer solchen idealen Gesellschaft weit entfernt. Die Gesellschaft kümmere sich um den einzelnen nur in dem Maße, indem er ihr etwas einbrächte: *„Die Jungen wissen das. Ihre Angst in dem Augenblick, da sie aus dem sozialen Leben eintreten, entspricht genau der Angst der Alten in dem Augenblick, da sie aus dem sozialen Leben ausgeschlossen werden. In der Zwischenzeit werden die Probleme durch die Routine verdeckt. Der junge Mensch fürchtet sich vor der Maschinerie, die nach ihm greift, und manchmal versucht er, sich mit Steinwürfen zu wehren; der alte Mensch, von der gleichen Maschinerie ausgespiert, erschöpft und nackt, hat noch seine*

¹⁵ Beauvoir 1988: 466.

¹⁶ Beauvoir 1988: 466.

¹⁷ Beauvoir 1988: 467.

*Augen zum Weinen, sonst nichts. Zwischen beiden läuft die Maschinerie und zermalmt Menschen, und die Menschen lassen sich zermahlen, weil sie sich nicht einmal vorstellen, daß sie ihr entrinnen könnten. Wenn man begriffen hat, was die Lebensbedingungen der alten Menschen bedeuten, wird man sich nicht damit begnügen, eine großzügigere 'Alterspolitik', eine Erhöhung der Renten, gesunde Wohnungen und Freizeitgestaltung zu fordern.*¹⁸

Die Metapher der Maschinerie ist heute nicht weniger aktuell als zu Beauvoirs Zeiten. 'Ausgespien' wird man allerdings erst, wenn überhaupt nichts mehr geht, wenn der Zustand totaler Erschöpfung eintritt und damit Herabwürdigung, Dehumanisation und Entmündigung. Bis zum Zeitpunkt des ultimativen Burnouts hat man indes entsprechend des Mechanismus und der vorgegebenen Spielregeln zu funktionieren, ist ein kleines Rädchen im Getriebe, das durch stetige Aktivierung am Laufen gehalten wird. Die Auseinandersetzung mit der Geschichte sowie den Mechanismen der 'Maschine/Maschinerie' birgt allerdings zumindest grundsätzlich die Möglichkeit, gewisse gegenwärtig ausgeprägte Einstellungen als veränderbar – weil zeitlich bedingt und kulturell geformt – zu begreifen und sich ihnen dadurch bis zu einem gewissen Grad zu entziehen. Als tröstend erweist sich in diesem Zusammenhang die Gewissheit der kulturellen Plastizität im Allgemeinen sowie der postmodernen Diversität der Lebensentwürfe im Besonderen.

Renitenz als Revolte gegen einseitige und berechnende Stereotypisierungen und Menschenbilder sollte sich indes nicht allein auf die Lebensphase des Alters beschränken: Das ganze Leben muss sich ändern, wie Simone de Beauvoir nachdrücklich betont.¹⁹ Allein kann das kaum gehen, insbesondere nicht angesichts von Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit. Und so besteht vor dem Hintergrund zunehmenden Angewiesenseins und zunehmender Hilfsbedürftigkeit – jenseits der Optionalität von Selektion, Optimierung und Kompensation – die nicht unbedeutende Chance, die gegenseitige Bezogenheit bzw. die Gemeinschaft der Menschen durch die Erfahrung individueller Begrenzung wieder stärker zu erkennen.

Das Grimm'sche Märchen von den Bremer Stadtmusikanten (KHM 27) erzählt eine solche Geschichte von Renitenz und Vergemeinschaftung. Zum Abschluss dieser Arbeit soll es als eine Art Entwurf für ein gelingendes Alter(n) gelesen und interpretiert werden, der allerdings nicht mehr sein will als eine persönliche Skizze in der Tradition der allseits beliebten – sich nicht selten diametral widersprechenden und häufig auch in Ratgeberliteraturen als lebensweltliche Legitimationsinstanz bemühten – populären Märchendeutungen, von denen auch die Kulturwissenschaft Volkskunde in ihrer Forschungsgeschichte naturgemäß eine nicht unbeträchtliche Menge und Vielfalt aufweisen kann. Denn wie ein gutes Leben im (hohen) Alter angesichts Multimorbidität, Vulnerabilität und Endlichkeit konkret und im Einzelfall aussehen könnte, stellt sich für jeden Menschen anders dar und ist abhängig von seiner persönlichen Situation, Eigenart und Verfasstheit. Doch trotz aller Unterschiede teilen wir das Wesentliche. Dies zu erkennen und im Auge zu behalten, sollte der erste Schritt in die richtige Richtung sein:

„Es hatte ein Mann einen Esel, der ihm schon lange Jahre treu gedient, dessen Kräfte aber nun zu Ende gingen, so daß er zur Arbeit immer untauglicher ward. Da wollt ihn der Herr aus dem Futter schaffen, aber der Esel merkte, daß kein guter Wind wehte, lief fort

¹⁸ Beauvoir 1988: 467.

¹⁹ Vgl. Beauvoir 1988: 467.

und machte sich auf den Weg nach Bremen; dort, dachte er, kannst du ja Stadtmusikant werden. Als er ein Weilchen fortgegangen war, fand er einen Jagdhund auf dem Wege liegen, der jappte wie einer, der sich müd gelaufen. 'Nun, was jappst du so?' sprach der Esel. 'Ach', sagte der Hund, 'weil ich alt bin und jeden Tag schwächer werde, und auf der Jagd nicht mehr fort kann, hat mich mein Herr wollen todtschlagen, da habe ich Reißaus genommen; aber womit soll ich nun mein Brot verdienen?' – 'Weißt du was', sprach der Esel, 'ich gehe nach Bremen, dort Stadtmusikant zu werden, geh mit und laß dich auch bei der Musik annehmen.' Der Hund wars zufrieden und sie gingen weiter. Es dauerte nicht lange, so saß da eine Katze auf dem Weg und machte ein gar trübselig Gesicht. 'Nun, was ist dir dann in die Quere gekommen?' sprach der Esel. 'Ei', antwortete die Katze, 'wer kann da lustig seyn, wenns einem an den Kragen geht; weil ich nun zu Jahren komme, meine Zähne stumpf werden und ich lieber hinter dem Ofen sitze und spinne, als nach den Mäusen herum jage, hat mich meine Frau ersäufen wollen; ich hab mich zwar noch fortgemacht aber nun ist guter Rath theuer; wo soll ich hin?' – 'Geh mit uns nach Bremen, du verstehst dich doch auf die Nachtmusik, da kannst du ein Stadtmusikant werden.' Die Katze wars zufrieden und ging mit. Darauf kamen die drei Landesflüchtigen an einem Hof vorbei, da saß auf dem Thor der Haushahn und schrie aus Leibeskräften. 'Du schreist einem durch Mark und Bein', sprach der Esel, 'was hast du vor?' – 'Da hab ich gut Wetter prophezeit', sprach der Hahn, 'weil unserer lieben Frau Tag ist, wo sie dem Christkindlein die Tücher gewaschen hat und sie trocknen will, aber weil Morgen zum Sonntag Gäste kommen, so hat die Hausfrau doch kein Erbarmen und der Köchin gesagt, sie wollte mich Morgen in der Suppe essen und da soll ich mir heut Abend den Kopf abschneiden lassen. Nun schrei ich aus vollem Hals so lang ich noch kann.' – 'Ei was du Rothkopf', sagte der Esel, 'zieh lieber mit uns fort, wir gehen nach Bremen, etwas besseres als den Tod findest du überall; du hast eine gute Stimme, und wenn wir zusammen musicieren, so muß es eine Art haben.' Der Hahn ließ sich den Vorschlag gefallen, und sie gingen zusammen fort.²⁰

Die vier alten Arbeitstiere Esel, Hund, Katze und Hahn werden den an sie gerichteten Leistungsanforderungen nicht mehr gerecht, weshalb ihnen das Schlimmste droht. Sie sind nutzlos geworden, überflüssig und unbrauchbar. Der Esel leidet ganz offensichtlich an zunehmender körperlicher Gebrechlichkeit, denn er kann die Lasten nicht mehr tragen, die man ihm täglich bei der Arbeit in einem Industriebetrieb aufbürdet, Altersteilzeit oder gar Ruhestand kennt er nur aus lange zurückliegenden Erzählungen seiner Großmutter, der Viehmännin, die er als Kind aufgeschnappt hat.²¹ Ähnlich geht es dem Hund, dessen ehemalige körperliche Leistungsfähigkeit und Arbeitsbereitschaft im Alter stark nachgelassen hat – trotz lebenslanger Ernährungsdisziplin, eisernem Trainings im Fitness-Studio sowie zahlreicher Umschulungen, Fortbildungen und Qualifizierungsmaßnahmen kann er bei der unausgesetzten Jagd nicht mehr richtig Schritt halten. Vielleicht will er es auch nur nicht mehr. Jüngere sind da, die ihn überholen, effizienter agieren und sich flexibler situieren.

Auch die Katze ist ihrer Arbeit ganz offensichtlich nicht mehr gewachsen. Anti-Aging ist für sie schon lange keine Option mehr. Von ihr wird erzählt, dass sie lieber hinter dem Ofen sitzt und spinnt, als Mäuse zu fangen. Nehmen wir dies als eine Metapher für die altersbedingte kognitive Beeinträchtigung der Katze, möglicherweise für eine beginnende Demenz und das damit zusammenhängende zunehmende Unvermögen einer akkuraten

²⁰ Grimm/Grimm 1993: 123f.

²¹ Das Märchen erlaubt durch seine 'Allverbundenheit' solch weit gefassten Interpretationen, Ausdeutungen und Ergänzungen. Vgl. Lüthi 1997: 37-62.

Bewältigung der zum Gelderwerb erforderlichen Erwerbsarbeit. Auch der Hahn erfreut sich keiner ausnehmend guten Aussichten, denn er ist unmittelbar mit seiner Endlichkeit konfrontiert: Weil Gäste zum Essen geladen wurden, droht die finale Schlachtung zu einem ihm persönlich ganz offensichtlich verfrüht erscheinenden Zeitpunkt. Jedes Tier blickt einem schrecklichen, einem ausgesprochen fürchterlichen und entsetzlichen Ende entgegen: Esel, Hund, Katze und Hahn sollen aus dem Futter geschafft, totgeschlagen, ertränkt oder ihnen soll der Kopf abgeschnitten werden: Ein überaus grausiges Schicksal nach einem arbeitssamen und mühseligen Leben, dem die vier anfänglich machtlos und ausgeliefert gegenüberstehen, da sie noch alleine auf den ihnen unausweichlich erscheinenden Tod warten – 'atomisiert, abgesondert und isoliert', wie Simone de Beauvoir sagen würde.

Doch als sie sich solidarisieren und gemeinsam zu neuen Horizonten aufbrechen – das Ziel ist Bremen, könnte aber auch jeder andere real existierende oder fiktive Ort sein, etwa Shangri-La, Kutzerow, Timbuktü, Rungholt oder Ulaanbaator – wendet sich das Blatt. Es ist jedenfalls nicht naive Weltflucht, die die Protagonisten antreibt, sondern die mutige Suche nach einer persönlichen und zugleich gemeinschaftlichen Alternative zur hegemonialen und nur allzu oft als alternativlos dargestellten leistungs- und effizienzorientierten Ich-Jagd der Gegenwart. Originalität und Eigenart der einzelnen Darsteller sowie Renitenz und Revolte des Unternehmens finden dabei ihren eigenwilligsten Ausdruck in der gemeinsamen Musik und Performanz der greisen Tiere. Die Geschichte endet bekanntlich 'on the road' und nicht in Bremen, nämlich in den Wäldern im (N)Irgendwo, im 'Außen', gleichsam in Utgard oder doch zumindest in den Peripherien Midgards. In diesem Walden erfahren die vier Waldgänger ihre trotz aller individuellen Eigenheiten und Unterschiede grundlegende Bezogenheit zueinander. Das aufeinander Angewiesensein wird von ihnen nicht als ein persönlichkeitschwächender Verlust von Selbstbestimmung erlebt, sondern als erfreuliche Erfahrung allumfassender Geborgenheit und uneingeschränkter Eingebundenseins, welche die Angst besiegt: *„Von nun an getrauten sich die Räuber nicht weiter in das Haus, den vier Bremer Musikanten gefiels aber so wohl darin, daß sie nicht wieder heraus wollten und der das zuletzt erzählt hat, dem ist der Mund noch warm.“*²²

²² Grimm/Grimm 1993: 126.

**ZWISCHEN LEISTEN UND LOSLASSEN
BILDER VON MULTIMORBIDITÄT, VULNERABILITÄT UND
ENDLICHKEIT IN ALTERSRATGEBERLITERATUREN
DER GEGENWART**

Welf-Gerrit Otto

Band 3 von 3

ANHANG

Der nachfolgende Anhang gliedert sich in zwei große Abschnitte: Quellenkorpus (I.) und Forschungsliteratur (II.). Der Quellenkorpus ist aufgrund der umfänglichen Diversität und Heterogenität des verwendeten Quellenmaterials (zu Auswahl und Auswertung der Quellen vgl. 5) seinerseits in vier einzelne Unterabschnitte unterteilt: Im ersten finden sich die Literaturen des 'zentralen Quellenkorpus' (I.1): Neben 22 Altersratgebermonographien (I.1.1) handelt es sich dabei um ausgewählte Artikel und Meldungen aus fünf Ratgeberperiodika, die den Untersuchungszeitraum von 20 Jahrgängen (1990-2009) umfassen (I.1.2). Nachfolgend sind 'ergänzende Literaturen und Quellen' aufgeführt (I.2). Es sind dies einerseits aktuelle und historische Monographien der (Alters-)Ratgeberliteratur; ferner Romane, Gedichte, Liedtexte, Broschüren, Zeitschriftenartikel etc. (I.2.1). Daneben finden sich an dieser Stelle auch die verwendeten Internet-Quellen (I.2.2). Anschließend kommt es zur Auflistung jener Monographien der Altersratgeberliteratur, die der Titelanalyse (vgl. 6.1) zugrunde liegen (I.3). Mitunter werden dabei Ratbertitel aufgeführt, die bereits in anderen Unterabschnitten des Anhangs verzeichnet sind. Insofern sind Doppelungen nicht ausgeschlossen. Allerdings sind diese unvermeidbar, will man die dem Untersuchungsschritt der Titelanalyse zugrunde liegenden Literaturen, ihre Autorenschaft und inhaltliche Ausrichtung ausreichend kenntlich machen und offenlegen. In einem abschließenden Unterabschnitt des Quellenkorpus finden sich die Artikel und Meldungen, welche für den Untersuchungsschritt der Feinanalyse im besonderen Hinblick auf die drei Themenfelder körperliche Gebrechlichkeit/Altenpflege (vgl. 7.2.1), geistige Gebrechlichkeit/Demenz (vgl. 7.2.2) und Endlichkeit (vgl. 7.3) aus dem 'zentralen Quellenkorpus' (vgl. I.1.2) extrahiert wurden, bevor im zweiten Teil des Anhangs die verwendeten Forschungsliteraturen aufgeführt werden (II.).

Im Rahmen dieser kurzen Einführung in Aufbau und Handhabung des Anhang ist noch darauf hinzuweisen, dass einige Abschnitte des Anhangs, sofern eine nähere Erläuterung der jeweiligen Listungen erforderlich erscheint, durch kurze erklärende Texte eingeleitet werden. Dies ist indes nicht bei allen Abschnitten und Unterabschnitten der Fall, sondern ausschließlich bei solchen, die einer näheren Erklärung sowie Aufschlüsselung etwaiger Abkürzungen, Sondervermerke o.ä. bedürfen.

I. QUELLENKORPUS

I.1 ZENTRALER QUELLENKORPUS

Der 'zentrale Quellenkorpus' umfasst 22 für die Feinanalyse ausgewählte Monographien der Altersratgeberliteratur (I.1.1) sowie das Quellenmaterial der fünf untersuchten Ratgeberperiodika (I.1.2).

I.1.1 MONOGRAPHIEN

Abeln, Reinhard/Kner, Anton (2003): Am Abend leuchten die Sterne. Wie man alt werden und zugleich jung bleiben kann. Limburg-Kevelaer: Lahn.

Alpert, Richard (Ram Dass) (2001): Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen. München: Goldmann (Arkana). [Englischer Originaltitel: Still Here. Embracing Aging, Changing And Dying, 2000].

Berben, Iris (2005): Älter werde ich später. Das Geheimnis, schön und sinnlich, fit und entspannt zu sein. München: Goldmann.

Biberti, Ilse/Scherf, Henning (2009): Das Alter kommt auf meine Weise. Lebenskonzepte heute für morgen. München: Südwest.

Bovenschen, Silvia (2006): Älter werden. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Brunowsky, Hans-Dieter (2008): Opa – da lachst du auch. Meine Erlebnisse im Alter. Köln: Bruno Media.

Estés, Clarissa Pinkola (2007): Der Tanz der Großen Mutter. Von der Jugend des Alters und der Reife der Jugend. München: Heyne. [Englischer Originaltitel: The Dancing Grandmothers. To Be Young While Old, Old While Young, 2000].

Füller, Ingrid/Keller, Sabine (1999): 50 und aufwärts. Das Begleitbuch für die zweite Lebenshälfte. Berlin: Stiftung Warentest.

Gross, Peter/Fagetti, Karin (2008): Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Grün, Anselm (2008): Die hohe Kunst des Älterwerdens. Münsterschwarzach: Vier Türme.

Karg, Henriette (2003): Tao der Jugend. Das west-östliche Verjüngungs-Programm. München: Heinrich Hugendubel.

Kässmann, Margot (2009): In der Mitte des Lebens. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Krollpfeiffer, Hannelore (2005): In meinem Alter. Ein respektloser Ratgeber. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Rethel, Simone (2010). Sag nie, du bist zu alt. Unter Mitarbeit von Beatrix Ross. Frankfurt am Main: Westend.

Scherf, Henning (2006): Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Schmitt, Rüdiger/Homm, Simone (2008): Handbuch Anti-Aging & Prävention. Die wichtigsten Forschungsergebnisse; die sinnvollsten Gesundheitsstrategien; die wirksamsten Praxistipps. Marburg: Verlag im Kilian.

Strunz, Ulrich Ernst Theodor (2003): Forever young – Das Erfolgsprogramm. Laufen Sie sich jung! Essen Sie sich jung! Denken Sie sich jung! 16. Aufl. München: Gräfe und Unzer.

Terzani, Tiziano (2008): Das Ende ist mein Anfang. Ein Vater, ein Sohn und die große Reise des Lebens. 5. Aufl. München: Goldmann. [Italienischer Originaltitel: La fine è il mio inizio, 2006].

Vogel, Liselotte/**Rygiert**, Beate (2009): Ich lebe weiter selbstbestimmt. Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter. Köln: Fackelträger.

Westheimer, Ruth/**Lehu**, Pierre A. (2008): Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen. Frankfurt am Main: Campus.

Wiederkehr, Katrin (2008): Wer losläßt, hat die Hände frei. Ein Buch für Frauen, die noch viel vorhaben. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Wimmer, Martina (2006): Champagner für alle! Wie man in Würde altert, ohne erwachsen zu werden. Berlin: Ullstein.

I.1.2 PERIODIKA

Nachfolgend sind die Periodika des 'zentralen Quellenkorpus' aufgeführt – einerseits durch Listung der untersuchten Heftausgaben des Untersuchungszeitraums der Jahrgänge 1990 bis einschließlich 2009, andererseits durch Listung der ausgewählten Artikel und Meldungen im Einzelnen. Bei den Artikeln und Meldungen handelt es sich um eine hinsichtlich Untersuchungsgegenstand und Fragestellung relevante Auswahl. Keineswegs ist darunter eine vollständige Listung aller Artikel und Meldungen der Quellen zu Alter(n) und hohem Alter zu verstehen. Neben Artikeln und Meldungen wurden auch einige wenige Werbeanzeigen (Produktwerbung) in den Korpus integriert. Die in den 'zentralen Quellenkorpus' aufgenommenen Quelltexte der fünf Zeitschriften sind chronologisch gelistet. Dabei wird sich bestimmter Signaturen, Abkürzungen sowie Vermerke bedient, die an dieser Stelle beschrieben und aufgeschlüsselt werden sollen:

Einleitend ist bei den Quellenangaben das Kürzel der jeweiligen Zeitschrift vermerkt: *Apotheken Umschau* = AU, *BAGSO-Nachrichten* = BO, *BARMER-Magazin* = BA, *Lenz / Plus Magazin* = L, *Senioren Ratgeber* = SR. Es folgt das Erscheinungsdatum der Ausgabe nach Monat und Jahr, z.B.: BO 02-2009. Im Fall der zweiwöchentlich erscheinenden Zeitschrift *Apotheken Umschau* ist zusätzlich die jeweilige Ausgabe durch Großbuchstaben angegeben, z.B.: AU 01-1990 A bzw. AU 01-1990 B. Im Anschluss an das Erscheinungsdatum finden sich die Seitenangaben in 'runden Klammern', z.B.: (31). Darauf folgt Titel und Untertitel des Quelltextes, z.B.: 'Haushaltshilfen aus Osteuropa für Haushalte mit Pflegebedürftigen'. Die Quellenangaben enden mit einem kurzen Vermerk in 'eckigen Klammern', z.B.: [Wohnen im Alter. Artikel von Christiane Schiller]. Die Vermerke haben die Funktion, nähere Auskunft über Thematik und inhaltliche Ausrichtung der Quelle zu geben. Dies ist deshalb wichtig und notwendig, da diesbezügliche Angaben aus den Titeln und Untertiteln allein oft nicht ersichtlich sind. Aus Gründen der Einheitlichkeit wurden die Vermerke auch bei solchen Artikeln und Meldungen vorgenommen, deren thematische und inhaltliche Ausrichtung bereits aus Titel und Untertitel hervorgeht. Die Vermerke sind indes nicht als Kodierungen misszuverstehen – obgleich bisweilen diesbezügliche Überschneidungen bestehen können –, sondern dienen primär als Orientierungshilfe. Neben Angaben zu Thematik und inhaltlicher Ausrichtung findet sich in den durch 'eckige Klammern' eingefassten Vermerken auch Angaben zur Autorenschaft des jeweiligen Textes, sofern diese in der Quelle angegeben ist. Themenhefte sind durch *Kursivstellung* kenntlich gemacht und heben sich dadurch von den Artikel und Meldungen ab.

I.1.2.1 Apotheken Umschau (AU): Konvolut 1990-2009 (2010). Zweiwöchentliche Erscheinungsweise. 464 Ausgaben [480 Ausgaben für den Untersuchungszeitraum 1990-2009 insgesamt – zuzüglich einer Heftausgabe von 2010 (AU 10-2010 A). 17 Ausgaben sind vakant. Es fehlen im Korpus: AU 08-2002 B; AU 09-2002 B; AU 10-2002 B; AU 11-2002 B; AU 12-2002 B; AU 01-2003 B; AU 02-2003 B; AU 03-2003 B; AU 04-2003 B; AU 05-2003 B; AU 06-2003 B; AU 07-2003 B; AU 08-2003 B; AU 09-2003 B; AU 10-2003 B; AU 11-2003 B; AU 12-2003 B].

AU 01-1990 A	AU 01-1991 A	AU 01-1992 A	AU 01-1993 A
AU 01-1990 B	AU 01-1991 B	AU 01-1992 B	AU 01-1993 B
AU 02-1990 A	AU 02-1991 A	AU 02-1992 A	AU 02-1993 A
AU 02-1990 B	AU 02-1991 B	AU 02-1992 B	AU 02-1993 B
AU 03-1990 A	AU 03-1991 A	AU 03-1992 A	AU 03-1993 A
AU 03-1990 B	AU 03-1991 B	AU 03-1992 B	AU 03-1993 B
AU 04-1990 A	AU 04-1991 A	AU 04-1992 A	AU 04-1993 A
AU 04-1990 B	AU 04-1991 B	AU 04-1992 B	AU 04-1993 B
AU 05-1990 A	AU 05-1991 A	AU 05-1992 A	AU 05-1993 A
AU 05-1990 B	AU 05-1991 B	AU 05-1992 B	AU 05-1993 B
AU 06-1990 A	AU 06-1991 A	AU 06-1992 A	AU 06-1993 A
AU 06-1990 B	AU 06-1991 B	AU 06-1992 B	AU 06-1993 B
AU 07-1990 A	AU 07-1991 A	AU 07-1992 A	AU 07-1993 A
AU 07-1990 B	AU 07-1991 B	AU 07-1992 B	AU 07-1993 B
AU 08-1990 A	AU 08-1991 A	AU 08-1992 A	AU 08-1993 A
AU 08-1990 B	AU 08-1991 B	AU 08-1992 B	AU 08-1993 B
AU 09-1990 A	AU 09-1991 A	AU 09-1992 A	AU 09-1993 A
AU 09-1990 B	AU 09-1991 B	AU 09-1992 B	AU 09-1993 B
AU 10-1990 A	AU 10-1991 A	AU 10-1992 A	AU 10-1993 A
AU 10-1990 B	AU 10-1991 B	AU 10-1992 B	AU 10-1993 B
AU 11-1990 A	AU 11-1991 A	AU 11-1992 A	AU 11-1993 A
AU 11-1990 B	AU 11-1991 B	AU 11-1992 B	AU 11-1993 B
AU 12-1990 A	AU 12-1991 A	AU 12-1992 A	AU 12-1993 A
AU 12-1990 B	AU 12-1991 B	AU 12-1992 B	AU 12-1993 B
AU 01-1990 A	AU 01-1995 A	AU 01-1996 A	AU 01-1997 A
AU 01-1990 B	AU 01-1995 B	AU 01-1996 B	AU 01-1997 B
AU 02-1994 A	AU 02-1995 A	AU 02-1996 A	AU 02-1997 A
AU 02-1994 B	AU 02-1995 B	AU 02-1996 B	AU 02-1997 B
AU 03-1994 A	AU 03-1995 A	AU 03-1996 A	AU 03-1997 A
AU 03-1994 B	AU 03-1995 B	AU 03-1996 B	AU 03-1997 B
AU 04-1994 A	AU 04-1995 A	AU 04-1996 A	AU 04-1997 A
AU 04-1994 B	AU 04-1995 B	AU 04-1996 B	AU 04-1997 B
AU 05-1994 A	AU 05-1995 A	AU 05-1996 A	AU 05-1997 A
AU 05-1994 B	AU 05-1995 B	AU 05-1996 B	AU 05-1997 B
AU 06-1994 A	AU 06-1995 A	AU 06-1996 A	AU 06-1997 A
AU 06-1994 B	AU 06-1995 B	AU 06-1996 B	AU 06-1997 B
AU 07-1994 A	AU 07-1995 A	AU 07-1996 A	AU 07-1997 A
AU 07-1994 B	AU 07-1995 B	AU 07-1996 B	AU 07-1997 B
AU 08-1994 A	AU 08-1995 A	AU 08-1996 A	AU 08-1997 A
AU 08-1994 B	AU 08-1995 B	AU 08-1996 B	AU 08-1997 B
AU 09-1994 A	AU 09-1995 A	AU 09-1996 A	AU 09-1997 A

AU 09-1994 B	AU 09-1995 B	AU 09-1996 B	AU 09-1997 B
AU 10-1994 A	AU 10-1995 A	AU 10-1996 A	AU 10-1997 A
AU 10-1994 B	AU 10-1995 B	AU 10-1996 B	AU 10-1997 B
AU 11-1994 A	AU 11-1995 A	AU 11-1996 A	AU 11-1997 A
AU 11-1994 B	AU 11-1995 B	AU 11-1996 B	AU 11-1997 B
AU 12-1994 A	AU 12-1995 A	AU 12-1996 A	AU 12-1997 A
AU 12-1994 B	AU 12-1995 B	AU 12-1996 B	AU 12-1997 B
AU 01-1998 A	AU 01-1999 A	AU 01-2000 A	AU 01-2001 A
AU 01-1998 B	AU 01-1999 B	AU 01-2000 B	AU 01-2001 B
AU 02-1998 A	AU 02-1999 A	AU 02-2000 A	AU 02-2001 A
AU 02-1998 B	AU 02-1999 B	AU 02-2000 B	AU 02-2001 B
AU 03-1998 A	AU 03-1999 A	AU 03-2000 A	AU 03-2001 A
AU 03-1998 B	AU 03-1999 B	AU 03-2000 B	AU 03-2001 B
AU 04-1998 A	AU 04-1999 A	AU 04-2000 A	AU 04-2001 A
AU 04-1998 B	AU 04-1999 B	AU 04-2000 B	AU 04-2001 B
AU 05-1998 A	AU 05-1999 A	AU 05-2000 A	AU 05-2001 A
AU 05-1998 B	AU 05-1999 B	AU 05-2000 B	AU 05-2001 B
AU 06-1998 A	AU 06-1999 A	AU 06-2000 A	AU 06-2001 A
AU 06-1998 B	AU 06-1999 B	AU 06-2000 B	AU 06-2001 B
AU 07-1998 A	AU 07-1999 A	AU 07-2000 A	AU 07-2001 A
AU 07-1998 B	AU 07-1999 B	AU 07-2000 B	AU 07-2001 B
AU 08-1998 A	AU 08-1999 A	AU 08-2000 A	AU 08-2001 A
AU 08-1998 B	AU 08-1999 B	AU 08-2000 B	AU 08-2001 B
AU 09-1998 A	AU 09-1999 A	AU 09-2000 A	AU 09-2001 A
AU 09-1998 B	AU 09-1999 B	AU 09-2000 B	AU 09-2001 B
AU 10-1998 A	AU 10-1999 A	AU 10-2000 A	AU 10-2001 A
AU 10-1998 B	AU 10-1999 B	AU 10-2000 B	AU 10-2001 B
AU 11-1998 A	AU 11-1999 A	AU 11-2000 A	AU 11-2001 A
AU 11-1998 B	AU 11-1999 B	AU 11-2000 B	AU 11-2001 B
AU 12-1998 A	AU 12-1999 A	AU 12-2000 A	AU 12-2001 A
AU 12-1998 B	AU 12-1999 B	AU 12-2000 B	AU 12-2001 B
AU 01-2002 A	AU 01-2003 A	AU 01-2004 A	AU 01-2005 A
AU 01-2002 B	AU 01-2003 B	AU 01-2004 B	AU 01-2005 B
AU 02-2002 A	(vakant)	AU 02-2004 A	AU 02-2005 A
AU 02-2002 B	AU 02-2003 A	AU 02-2004 B	AU 02-2005 B
AU 03-2002 A	AU 02-2003 B	AU 03-2004 A	AU 03-2005 A
AU 03-2002 B	(vakant)	AU 03-2004 B	AU 03-2005 B
AU 04-2002 A	AU 03-2003 A	AU 04-2004 A	AU 04-2005 A
AU 04-2002 B	AU 03-2003 B	AU 04-2004 B	AU 04-2005 B
AU 05-2002 A	(vakant)	AU 05-2004 A	AU 05-2005 A
AU 05-2002 B	AU 04-2003 A	AU 05-2004 B	AU 05-2005 B
AU 06-2002 A	AU 04-2003 B	AU 06-2004 A	AU 06-2005 A
AU 06-2002 B	(vakant)	AU 06-2004 B	AU 06-2005 B
AU 07-2002 A	AU 05-2003 A	AU 07-2004 A	AU 07-2005 A
AU 07-2002 B	AU 05-2003 B	AU 07-2004 B	AU 07-2005 B
AU 08-2002 A	(vakant)	AU 08-2004 A	AU 08-2005 A
AU 08-2002 B	AU 06-2003 A	AU 08-2004 B	AU 08-2005 B
(vakant)	AU 06-2003 B	AU 09-2004 A	AU 09-2005 A
AU 09-2002 A	(vakant)	AU 09-2004 B	AU 09-2005 B

AU 09-2002 B (vakant) AU 10-2002 A AU 10-2002 B (vakant) AU 11-2002 A AU 11-2002 B (vakant) AU 12-2002 A AU 12-2002 B (vakant)	AU 07-2003 A AU 07-2003 B (vakant) AU 08-2003 A AU 08-2003 B (vakant) AU 09-2003 A AU 09-2003 B (vakant) AU 10-2003 A AU 10-2003 B (vakant) AU 11-2003 A AU 11-2003 B (vakant) AU 12-2003 A AU 12-2003 B (vakant)	AU 10-2004 A AU 10-2004 B AU 11-2004 A AU 11-2004 B AU 12-2004 A AU 12-2004 B	AU 10-2005 A AU 10-2005 B AU 11-2005 A AU 11-2005 B AU 12-2005 A AU 12-2005 B
AU 01-2006 A AU 01-2006 B AU 02-2006 A AU 02-2006 B AU 03-2006 A AU 03-2006 B AU 04-2006 A AU 04-2006 B AU 05-2006 A AU 05-2006 B AU 06-2006 A AU 06-2006 B AU 07-2006 A AU 07-2006 B AU 08-2006 A AU 08-2006 B AU 09-2006 A AU 09-2006 B AU 10-2006 A AU 10-2006 B AU 11-2006 A AU 11-2006 B AU 12-2006 A AU 12-2006 B	AU 01-2007 A AU 01-2007 B AU 02-2007 A AU 02-2007 B AU 03-2007 A AU 03-2007 B AU 04-2007 A AU 04-2007 B AU 05-2007 A AU 05-2007 B AU 06-2007 A AU 06-2007 B AU 07-2007 A AU 07-2007 B AU 08-2007 A AU 08-2007 B AU 09-2007 A AU 09-2007 B AU 10-2007 A AU 10-2007 B AU 11-2007 A AU 11-2007 B AU 12-2007 A AU 12-2007 B	AU 01-2008 A AU 01-2008 B AU 02-2008 A AU 02-2008 B AU 03-2008 A AU 03-2008 B AU 04-2008 A AU 04-2008 B AU 05-2008 A AU 05-2008 B AU 06-2008 A AU 06-2008 B AU 07-2008 A AU 07-2008 B AU 08-2008 A AU 08-2008 B AU 09-2008 A AU 09-2008 B AU 10-2008 A AU 10-2008 B AU 11-2008 A AU 11-2008 B AU 12-2008 A AU 12-2008 B	AU 01-2009 A AU 01-2009 B AU 02-2009 A AU 02-2009 B AU 03-2009 A AU 03-2009 B AU 04-2009 A AU 04-2009 B AU 05-2009 A AU 05-2009 B AU 06-2009 A AU 06-2009 B AU 07-2009 A AU 07-2009 B AU 08-2009 A AU 08-2009 B AU 09-2009 A AU 09-2009 B AU 10-2009 A AU 10-2009 B AU 11-2009 A AU 11-2009 B AU 12-2009 A AU 12-2009 B
AU 10-2010 A			

Apotheken Umschau (AU): Artikel und Meldungen

AU 08-1990 A(36-37): Alzheimersche Krankheit. Der unheimliche Gedächtnisschwund. [Demenzen].

AU 09-1990 B(39): Staroperation auch im hohen Alter. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 10-1990 B(06): Pflegedienste. Hilfe für Leib und Seele. [Pflege].

AU 02-1991 B(14): Dekubitusprophylaxe. [Pflege].

AU 08-1991 A(32-33): Altenpflegerin: Schwester Traudl hat Zeit für Senioren. [Pflege].

AU 10-1991 A(44-45): Krankenpflegerin Heike Odinius: Warum die häusliche Pflege so wichtig ist. [Pflege].

AU 10-1991 B(15): Gesund älter: So kann man über 100 werden! [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 10-1991 B(33): Wußten Sie's schon? Die jungen Alten sind da! [Thema Alter(n)].

AU 03-1992 A(46): Geriatric Pharmaton: Schafft der Körper sein Pensum nicht mehr hundertprozentig. [Produktwerbung].

AU 05-1992 A(38-39): Experten-Interview: Geistig mobil bleiben auch im Alter. Die Menschen werden heute immer älter. Hundertjährige gibt es nicht mehr nur im Kaukasus – auch in unseren Breiten sind es nicht wenige, die dieses biblische Alter erreichen. Das bringt natürlich auch neue gesundheitliche Probleme mit sich. Die 'Apotheken Umschau' sprach mit dem Geriater Prof. Dr. med. Robert Heinrich, Direktor der geriatrischen Klinik in Gauting bei München. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 07-1992 B(40): Brigitte Mira: Seiltanzen mit 75? [Prominente Akteure des Alter(n)s. Umgang mit dem Alter(n)].

AU 08-1992 B(02-03): Besuch in einer Schönheitsfarm: Die richtige Pflege für den Mann. [Anti-Aging].

AU 08-1992 B(40): Gene Kelly: Film-Denkmal wird 80. [Prominente Akteure des Alter(n)s].

AU 09-1992 B(48): Schönheit für Sie: Die richtige Pflege für die Haut ab 30. [Anti-Aging].

AU 10-1992 A(26-27): Pflege zu Hause: Kraft gibt vor allem die Liebe. [Pflege].

AU 10-1992 B(10-11): Gesund altern: Aktiv sein hält jung. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-1992 B(56): Sir Georg Solti: Urlaub erst später. [Prominente Akteure des Alter(n)s. Aktivierung.].

AU 11-1992 B(37): Wie kann man die Schmerzen behandeln: Ich bin 84 Jahre alt,

bettlägerig und leide seit drei Jahren unter einer Pudendusneuralgie. [Pflege. Leserbrief].

AU 01-1993 A(39): K.H.3: Er ist voller Datendrang. [Produktwerbung].

AU 05-1993 A(10-11): Bewußter leben – gesünder leben: Die positiven Seiten des Alters. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Hademar Bankhofer, TV-Moderator].

AU 05-1993 A(52): Stewart Granger. Spaß bei den Guldenburgs. [Prominente Akteure des Alter(n)s].

AU 09-1993 A(01): Pflegebedürftigkeit nimmt zu. [Pflege].

AU 10-1993 A(50-52): Ambulante Pflege. Zu Hause bleiben so lange es geht. [Pflege].

AU 10-1993 B(02-03): Lebenserwartung: Darf's ein bißchen mehr sein? Daß wir alle irgendwann mal sterben müssen, ist ein Naturgesetz und nicht zu ändern. Allerdings ist die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen. [Lebenserwartung. Demografie].

AU 10-1993 B(02-03): Mit voller Kraft ins Alter. Der Abstand zum Kalenderjahr fällt um so günstiger aus, je aktiver, wacher und lebensbejahender man sein Dasein gestaltet. Wer mit voller Kraft ins Alter gehen möchte, muß etwas dafür tun. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 11-1993 A(46-47): Gegen die störenden Hautflecken. Alters- oder Sonnenflecken sind normalerweise völlig harmlos, werden aber von den Betroffenen oft als kosmetisch störend empfunden. [Anti-Aging].

AU 11-1993 B(46): Langsamer alt werden: 'Man ist so alt, wie man sich fühlt'. [Anti-Aging].

AU 12-1993 A(08-09): Bewußter leben – gesünder leben. Die einfachen Tricks, jung zu bleiben. [Anti-Aging].

AU 07-1994 B(06-07): Aktuell: Was bringt die Pflegeversicherung? [Pflege].

AU 10-1994 A(20-22): Häusliche Pflege. Mit Geduld und Engagement. [Pflege].

AU 10-1994 B(04-05): Fit in die zweite Lebenshälfte. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-1994 B(04-05): Fit in die zweite Lebenshälfte. Wie man aber älter wird und ob man die zweite Lebenshälfte genießen kann, das hängt nicht zuletzt von uns selbst ab. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-1994 B(05-06): Experten-Interview. Aktiv so lange wie möglich. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-1994 B(07): Angst im Alter. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 01-1995 A(04-09): 1995: Was Sie jetzt wissen müssen. Die Pflegeversicherung.

[Pflege].

AU 02-1995 B(20-22): Minister Dr. Blüm: 'Die Pflegeversicherung ist nicht in Gefahr.'
[Pflege].

AU 03-1995 B(36-37): Leidet die Qualität der Pflege? [Pflege. Leserbriefe].

AU 05-1995 A(58-59): Bewußter und gesünder leben. Geistige Fitness erhält jung.
[Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 06-1995 A(50-53): Häusliche Pflege. Folge 1. Pflegebedürftigkeit und
Pflegegeldzahlungen. [Pflege].

AU 06-1995 B(38-41): Häusliche Pflege. Folge 2. Vom richtigen Umgang mit Kranken.
[Pflege].

AU 07-1995 A(20-22): Häusliche Pflege. Folge 3. Das Krankenzimmer. [Pflege].

AU 07-1995 B(Seitenangaben fehlen): Häusliche Pflege. Folge 4. [Pflege].

AU 08-1995 A(18-21): Häusliche Pflege. Folge 5. Die Körperpflege des bettlägerigen
Patienten. [Pflege].

AU 08-1995 B(50-51): Häusliche Pflege. Folge 6. Hilfestellung für Bettlägerige. [Pflege].

AU 09-1995 A(Seitenangaben fehlen): Häusliche Pflege. Folge 7. [Pflege].

AU 09-1995 B(20-23): Häusliche Pflege. Folge 8. Die Krankenbeobachtung. [Pflege].

AU 10-1995 A(20-23): Das aktuelle Interview. Die Krankenpflege zu Hause. [Pflege.
Interview mit Rudolf Lang, Kreisgeschäftsführer BRK Starnberg].

AU 10-1995 B(04-06): Kraft für die zweite Lebenshälfte. [Umgang mit dem Alter(n).
Aktivierung].

AU 10-1995 B(04-06): Lebenserwartung: Wie alt kann der Mensch werden?
[Lebenserwartung].

AU 10-1995 B(38-39): Pro und Contra. Pflegeversicherung. Leidet die Qualität der Pflege?
[Pflege].

AU 12-1995 A(02): Ist die Pflegeversicherung auch in Zukunft finanzierbar? [Pflege].

AU 01-1996 A(24-26): Alzheimer: Die Krankheit des Vergessens. [Demenzen].

AU 04-1996 A(06-07): Lebensqualität auch im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Interview
mit Dr. med. Ruppert Siegel].

AU 07-1996 B(03): Pflegefall im Alter. Ich habe Angst, daß ich im Alter zum Pflegefall
werde. [Pflege].

AU 07-1996 B(34-35): Die Alzheimer-Krankheit. Fast jeder dritte Mensch, der über 85 Jahre alt ist, leidet an der Alzheimer-Krankheit. [Demenzen].

AU 10-1996 B(03): Alzheimer-Patienten profitieren davon, wenn alte Familienfilme vorgeführt werden. [Demenzen].

AU 11-1996 A(03): Hochbetagte Menschen. [Hochaltrigkeit. Laut aktueller Studie sind Hochbetagte nicht häufiger depressiv als junge Menschen].

AU 12-1996 B(03): Lebenserwartung in Deutschland steigt. 100 Jahre und geistig fit. [Hochaltrigkeit. Lebenserwartung. Demografie].

AU 12-1996 B(36-39): Einsam. [Hochaltrigkeit. Kurzgeschichte von Jutta Lindenthal].

AU 01-1997 A(10-11): Geistig fit im Alter. Wer sein Gehirn trainiert, denkt besser. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 01-1997 A(53-55): Die Altenpflege. Leben im Altenheim – Altenpfleger helfen dabei, daß Senioren so lange wie möglich selbständig bleiben. [Pflege. Wohnen im Alter].

AU 01-1997 A(67-68): Alzheimer-Krankheit. Fast jeder dritte Deutsche über 85 Jahre leidet an der Alzheimer-Krankheit. [Demenzen].

AU 03-1997 B(03): Alzheimer-Krankheit. Mangelhafter Eiweißabbau im Gehirn. [Demenzen].

AU 11-1997 B(03): Niedriger Blutdruck. Schützt er vor Alzheimer? [Demenzen].

AU 01-1998 B(54-57): Serie (2): Fit ins Alter. Richtig trainieren. Welcher Sport tut in welchem Alter gut? [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 03-1998 B(20-22): Pflege zu Hause. So bekommen Sie, was Ihnen zusteht. [Pflege].

AU 03-1998 B(32): Die Pflege wächst mir über den Kopf. [Pflege. Leserbrief. Antwort: Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

AU 03-1998 B(44-47): Alzheimer-Forschungsreport. Die Suche nach neuen Stoffen gegen den Gehirnschwund. In Basel versuchen Forscher das Geheimnis um die Alzheimersche Krankheit zu entschlüsseln und Medikamente zu entwickeln, die das langsame Versinken im Vergessen hinauszögern. [Demenzen].

AU 04-1998 A(20-21): So meistern Sie den Pflegealltag. Die häusliche Pflege erfordert viel Engagement und Zuwendung. Das richtige Know-how und die entsprechenden Hilfsmittel erleichtern die tägliche Pflegepraxis. [Pflege].

AU 04-1998 A(26-27): Reicht das Geld für die Pflege zu Hause. Die Beiträge zur Pflegeversicherung werden trotz voller Kassen steigen, weil auch die Zahl der Pflegebedürftigen zunimmt. Wer in welche Pflegestufe kommt, hängt vom Umfang der Hilfe ab. [Pflege].

AU 04-1998 B(27): Interview mit Bundesarbeitsminister Norbert Blüm. 'Die Pflegeversicherung ist finanziell gesund'. Wird beim Einteilen in die Pflegestufen zu sehr aufs Geld geachtet? Wer zahlt für Arbeitslose? [Pflege].

AU 10-1998 A(06): Leben mit der Alzheimer-Krankheit. [Demenzen. 'Alzheimer Forschung Initiative e.V.' (AFI) hat Ratgeber zur Pflege und Betreuung von Kranken herausgegeben].

AU 10-1998 B(44): Kann ich Tabletten einfach zerstoßen? Meine Mutter (89) kann wegen massiver Schluckbeschwerden ihre verordneten Medikamente nur noch sehr schlecht einnehmen. [Pflege. Leserbrief. Antwort: Dr. Gregor Huesmann, Apotheker].

AU 11-1998 A(09): Ratgeber. Keine Angst vor dem Pflegegutachten. [Pflege].

AU 11-1998 A(62-64): Krafttraining für Senioren. Mehr Muskeln, mehr Lebensqualität. Neue Studien zeigen: Auch Senioren dürfen an die Hanteln. Krafttraining stärkt die Muskeln und das Skelett, verbessert die Beweglichkeit und hilft so, länger selbständig zu bleiben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 11-1998 B(30-31): Gedächtnisprobleme. Vergeßlichkeit ist kein Schicksal. Die Merkfähigkeit eines Menschen läßt nicht zwangsläufig nach. Wer weiß, wie das Gedächtnis funktioniert, tut sich leichter, dessen Leistungsfähigkeit lange zu erhalten. Tips, wie Sie Ihr Gehirn jung halten und erfolgreich lernen können. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 12-1998 A(54-57): Treffpunkt Volksbad. Eine 77jährige, die täglich tausend Meter schwimmt. Eine 76jährige, die trotz Hüftleiden auf Stil achtet. Eine 80jährige, die Spaß an Wassergymnastik hat – sie alle trafen wir im Müllerschen Volksbad in München. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 01-1999 A(24-26): Alzheimer-Krankheit. Wie Angehörige helfen können. Etwa 800 000 Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer – ein Schicksal, das auch die Angehörigen schwer trifft. Tips für den richtigen Umgang mit den Kranken und deren Pflege. [Demenzen].

AU 02-1999 B(06): Pflege-Dichte in Deutschland. [Pflege].

AU 05-1999 A(46): Was hilft gegen Altersflecken? [Anti-Aging].

AU 05-1999 B(08): Zu niedrige Pflegestufe? Wie Sie Widerspruch einlegen. [Pflege].

AU 05-1999 B(18): Häusliche Pflege. Technik macht den Pflegealltag leichter. Einen hilfsbedürftigen Menschen zu Hause zu pflegen erfordert Engagement und Zeit. Hilfsmittel – vom Spezialgeschirr bis zum Treppenlift – erleichtern die Aufgabe. [Pflege].

AU 06-1999 A(18-19): Häusliche Pflege. Das richtige Pflegebett. Ein perfektes Pflegebett hilft dem Patienten und erleichtert den Angehörigen die Arbeit. Welche Ausstattung ist sinnvoll, und wie kann man Bettlägerige vor dem Wundliegen schützen? [Pflege].

AU 06-1999 B(42): Wellensittiche – ideale Gefährten für alleinstehende Senioren. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 07-1999 B(09): 'Wer pflegt meinen Vater, wenn ich mal Urlaub machen möchte?' [Pflege].

AU 10-1999 A(36-37): So finden Sie den richtigen Pflegedienst. Viele Pflegebedürftige kommen mit zeitweiser Hilfe auch noch in der eigenen Wohnung zurecht. Bei der Auswahl des Pflegedienstes sollte man jedoch einige Punkte beachten. [Pflege].

AU 12-1999 A(03): Alter, was ist das? [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Ute Döser].

AU 12-1999 A(09): Die Kurzzeitpflege. Pflegeanspruch bei Engpässen. [Pflege].

AU 12-1999 A(10-13): Alt werden, jung bleiben. Wie alt werde ich wohl? Das hat sich jeder schon mal gefragt. Werden es 70, 80, gar 100 Jahre? Die Chancen auf ein langes Leben werden immer besser. Damit Sie aber auch möglichst lange gesund bleiben, sollten Sie frühzeitig aktiv werden. Die besten Tips, wie Sie das schaffen können. [Lebenserwartung. Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 12-1999 A(30-31): Pflegekurs. Mit den Tips der Profis fällt die Pflege leichter. Wenn Sie einen Angehörigen zu Hause pflegen wollen, brauchen Sie das entsprechende Know-how. Die Kassen bieten Kurse, in denen Sie lernen, worauf es ankommt. [Pflege].

AU 01-2000 A(36-37): Die Lebensmitte. Aufbruch statt Krise. Soll das wirklich schon alles gewesen sein? Ab 40 ziehen viele Menschen kritisch Bilanz, und blicken oft skeptisch auf den verbleibenden 'Rest' ihres Lebens. Wie Sie die Phase der Rückbesinnung positiv nutzen und neue Perspektiven entwickeln können. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 01-2000 A(76): Wenn ich geahnt hätte, dass ich so alt werde, hätte ich gesünder gelebt. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 01-2000 B(06): Braucht man eine private Pflege-Zusatzversicherung? Risikoversorge. Die 1995 eingeführte gesetzliche Pflegeversicherung springt im Fall einer Pflegebedürftigkeit ein. Doch in den meisten Fällen decken die gezahlten Beiträge nicht die gesamten Kosten. [Pflege].

AU 03-2000 A(32-33): Lebensplanung. Der schwere Schritt von zu Hause ins Heim. Leider können nicht alle alten Menschen bis zuletzt in der eigenen Wohnung bleiben. Wie wird es leichter, jemanden davon zu überzeugen, dass er in einem Altenheim besser aufgehoben ist? [Wohnen im Alter].

AU 03-2000 B(09): Welche Hilfsmittel zahlt die Pflegekasse? [Pflege].

AU 03-2000 B(50-53): Wer findet das Medikament gegen Alzheimer? Viele heiße Fährten. In letzter Zeit häufen sich die Erfolgsmeldungen der Alzheimer-Forscher. Wie groß sind die Chancen, dass bald ein wirksames Mittel gegen die 'Geißel des Alters' gefunden wird? [Demenzen].

AU 03-2000 B(62): Die interessante Zahl: 100. [Lebenserwartung].

AU 03-2000 B(64-67): Turniertanz der Senioren. Fünf Einser für den Slow-Fox. Tanzen hält jung. Das sagen Tanzbegeisterte wie Sportmediziner. Diesen Sport nehmen manche

Tänzer auch im höheren Alter ernst. Ein Besuchsreport beim Senioren-Tanzturnier in Marzling bei Freising. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 03-2000 B(68-69): Kosmetik. Ein straffer Hals macht Sie jünger. Vorbei die Zeit der Rollkragenpullover. Jetzt zeigen Sie wieder Hals. Wer die zarte Haut im Winter vernachlässigt hat, braucht eine Extra-Pflege gegen die Trockenheitsfältchen. [Anti-Aging].

AU 04-2000 A(06-07): Babysprache raubt Alten die Würde. Altenpflege. Die Sprachwissenschaftlerin Svenja Sachweh fand heraus, dass zu viele Pflegekräfte mit Heimbewohnern wie mit Babys reden. [Pflege].

AU 04-2000 A(08): Handgriffe für die häusliche Pflege. [Pflege].

AU 05-2000 A(07): Handgriffe für die häusliche Pflege. [Pflege].

AU 05-2000 A(36-37): Pflegegeld beantragt. Was tun, wenn der Gutachter kommt? Wie viel Geld ein Pflegebedürftiger bekommt, bestimmt maßgeblich das Gutachten des medizinischen Dienstes. Tipps, wie Sie sich auf den Hausbesuch am besten vorbereiten. [Pflege].

AU 05-2000 B(06): Ratgeber Alzheimer-Erkrankung. [Demenzen. Zwei neue Ratgeber der 'Alzheimer Forschung Initiative e. V.: 'Leben mit der Alzheimer-Krankheit', Kinderbuch: 'Meine Oma Gisela'].

AU 05-2000 B(20-21): Wechseljahre meistern. Keine Angst vor den Hormonen. Für wen die Einnahme von Hormonen sinnvoll ist und wie Sie sich bei leichteren Wechseljahresbeschwerden gut selbst helfen können. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 05-2000 B(30-31): Pflegegeld bei der Kasse beantragen. Vom Gutachter falsch beurteilt – was tun? [Pflege].

AU 06-2000 A(53): Wollen Sie 100 Jahre alt werden? [Lebenserwartung].

AU 06-2000 A(74): Rollende Veteranen. [Akteure des Alter(n)s. Aktivierung. Senioren-Inline-Skater-Gruppe].

AU 06-2000 B(06): Gute Worte bringen Senioren auf Trab. [Umgang mit dem Alter(n). US-amerikanische Studie zum Einfluss positiver Altersbilder auf das Selbstbild von alten Menschen].

AU 07-2000 A(07): Patienten im Bett aufrichten. [Pflege].

AU 07-2000 A(46): Frauen über 40 sind meist gut drauf. Bewusster leben: Frauen über 40 nehmen sich mehr Zeit für sich, genießen ihr Leben. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 07-2000 A(66): Abenteuer Heimat. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. 'Graffiti-Äktsch'n'].

AU 08-2000 A(48-50): Alt genug zum Abheben. Sport ab 60? Und ob! Wer joggt, lockeres Tennis spielt oder Golfbälle schlägt, profitiert auch davon, wenn er älter ist. Selbst

ausgefallene Sportarten sind möglich, wenn die Fitness stimmt. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 08-2000 B(26-27): Ernährungs-Tipps für Bettlägerige. Richtig essen, weniger Wundliegen. Bettlägerige können leicht wund liegen. Mitschuld an den teils schwer heilenden Druckgeschwüren hat auch die falsche Kost. Pflegebedürftige Menschen brauchen täglich Kalorienbomben. [Pflege].

AU 08-2000 B(66): Zeitreise. [Senioren und Konsum].

AU 09-2000 A(07): Handgriffe für die häusliche Pflege. [Pflege].

AU 09-2000 A(50): Studieren bei Senioren beliebt. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 09-2000 A(60-61): Die Olympiade des kleinen Mannes. Deutsches Sportabzeichen. Sie laufen, springen, radeln, schwimmen ... Ziel: das deutsche Sportabzeichen. 800 000 Freizeitsportler in Deutschland stellen jedes Jahr ihre Fitness unter Beweis. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 09-2000 B(30-32): So finden Sie einen guten Pflegedienst. [Pflege].

AU 10-2000 A(07): Fast zwei Millionen sind pflegebedürftig. Pflegeversicherung. Nur etwa jeder dritte pflegebedürftige Patient wird stationär betreut. Die Mehrzahl erhält Pflegeleistungen zu Hause. [Pflege].

AU 10-2000 B(09): Die Alzheimer-Erkrankung jetzt besser zu erkennen. Radiologie: Mit einer speziellen Kernspin-Untersuchung ist es US-amerikanischen Wissenschaftlern gelungen, den Ausbruch der Gehirnerkrankung früher zu erkennen. [Demenzen].

AU 10-2000 B(22): Meine Mutter (84 Jahre) nimmt eine ganze Reihe von Medikamenten. [Pflege].

AU 11-2000 B(32-35): Häusliche Pflege. Hilfsmittel, die den Alltag leichter machen. [Pflege].

AU 12-2000 A(07): Handgriffe für die häusliche Pflege. [Pflege].

AU 12-2000 B(16): Gymnastik gibt Älteren besseres Selbstwertgefühl. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 12-2000 B(18-23): Wie Sie die biologische Uhr langsamer ticken lassen. [Anti-Aging].

AU 01-2001 A(06): Alzheimer: Ein Buch, das Mut machen will. [Demenzen. Buchbesprechung: 'Diagnose Alzheimer: Helmut Zacharias'].

AU 01-2001 B(34): Wie vergeht mein Händezittern? Ich bin 90 Jahre alt und bemerke nun immer öfter, dass meine Hände zittern. [Leserbrief. Antwort: Dr. Waltraud Finke, Neurologin].

AU 02-2001 B(06): Neuer Ratgeber für Pflegebedürftige und Angehörige. [Pflege].

AU 02-2001 B(34-38): Sterbehilfe – ja oder nein? [Sterbehilfe].

AU 02-2001 B(52-57): Alzheimer. Was stoppt das Vergessen? Seit kurzem herrscht unter Wissenschaftlern Optimismus, dass es echte Therapien geben könnte. Aber wie weit sind die Forscher wirklich? Ein Gespräch mit dem Experten Professor Dr. Christian Haass. [Demenzen].

AU 03-2001 A(46-47): Der letzte Wille. Regeln Sie Ihr Erbe rechtzeitig. Wie Sie sichergehen können, dass Ihr letzter Wille respektiert wird. Was Sie bei der Nachlassregelung beachten müssen. Wie Notare helfen. [Erbrecht].

AU 03-2001 B(28-29): So wird Ihre Wohnung fit fürs Alter. Auch wenn wir älter werden, bleiben wir am liebsten in der vertrauten Umgebung, unserem Zuhause. Wer seine Wohnung an die besonderen Bedürfnisse des Alltags anpasst, dem fällt es leichter, bis ins hohe Alter ein Leben in größtmöglicher Selbständigkeit zu führen. [Wohnen im Alter].

AU 04-2001 A(06): Pflegegeld gibt es nur bei täglicher Hilfe. [Pflege].

AU 04-2001 A(24-29): Hilfe, wenn die Eltern krank und gebrechlich werden. Zu Hause richtig pflegen. Dass in Deutschland die meisten pflegebedürftigen Menschen zu Hause leben können, ist vor allem dem Engagement ihrer Angehörigen zu verdanken. Wie Sie als Pfleger die Situation besser bewältigen. [Pflege].

AU 04-2001 B(20-21): So werden Sie zum Blitzmerker. Die Tricks der Gedächtniskünstler. [Hochaltrige Gedächtniskünstler].

AU 06-2001 A(47): Senioren haben ein gutes Gedächtnis. [Demenzen].

AU 06-2001 B(06): Musik hören macht Alzheimer-Patienten das Leben leichter. [Demenzen. Studie der Universität London].

AU 07-2001 A(06): Betreutes Wohnen wird immer beliebter. [Wohnen im Alter].

AU 07-2001 B(09): Japanische Frauen haben die höchste Lebenserwartung. [Lebenserwartung. Demographie].

AU 09-2001 A(35): Können Vitamine Alzheimer stoppen? [Demenzen].

AU 09-2001 B(20): So haben Sie bei der Pflege weniger Arbeit. Immer mehr Pflegebedürftige leben zu Hause. Wie Sie sich als Angehöriger die Betreuung etwas einfacher machen können. [Pflege].

AU 11-2001 B(78-79): Actimel: Schließlich ist man so jung, wie man sich fühlt. [Produktwerbung].

AU 12-2001 A(36-41): Pflegende Angehörige. Alzheimer: Hilfe für erschöpfte Helfer. Angehörige – meist Frauen – betreuen ihre demenzkranken Verwandten oft bis zur totalen Erschöpfung. Bevor die Kräfte nicht mehr reichen, sollten sie sich selbst Unterstützung holen. [Demenzen].

AU 12-2001 B(52-56): Alles Gute für die Zukunft. Geld wie Heu? Ein Häuschen unter Palmen? Freizeit ohne Ende? Was wünschen sich die Deutschen nach der Pensionierung? Die Exklusiv-Umfrage der Apotheken Umschau brachte einige Überraschungen: Nur 14 Prozent hoffen beispielsweise auf ein langes Leben. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 01-2002 A(09): Hilfe für Millionen Pflegebedürftige. [Pflege].

AU 02-2002 A(40): Entzündungshemmer bremsen Alzheimer. [Demenzen. US-amerikanische Studie].

AU 04-2002 A(03): Rentnerstress. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Dr. Ute Döser].

AU 04-2002 A(32-36): Pflegefall zu Hause. Wie ist das zu schaffen? Rund zwei Millionen Deutsche brauchen beim Waschen, Anziehen oder Essen Hilfe. In zwei Drittel der Fälle übernehmen Angehörige die Betreuung. Unsere Reportage zeigt, wie Pflege daheim zu bewältigen ist. [Pflege].

AU 04-2002 A(38-41): Vorsorgevollmacht. Eine Sache des Vertrauens. Vor allem ältere Menschen können ganz plötzlich handlungsunfähig werden. Dann ist es gut, wenn jemand bereitsteht, der in ihrem Namen Entscheidungen treffen darf. [Vollmacht. Patientenverfügung].

AU 04-2002 B(09): Deutschland altert rapide. [Lebenserwartung. Demografie].

AU 05-2002 A(45): Labor-Test: Alzheimer auf der Spur. Hirn-Diagnostik. Mit einem Labor-Check der Rückenmarksflüssigkeit können Ärzte in Zukunft den Alzheimer-Verdacht erhärten. Wie aussagekräftig ist die neue Methode? [Demenzen].

AU 06-2002 A(54-58): Senioren und Sex. Lust statt Frust. Ist körperliche Liebe eine Frage des Alters? Jeder Zweite über 60 wünscht sich Intimität, mehr als 600 000 Senioren haben sogar jüngere Geliebte. Was die Deutschen über Erotik im Alter denken und wie sich jeder dafür fit halten kann, lesen Sie auf den nächsten Seiten. [Sexualität im Alter].

AU 06-2002 B(06): Pflegedienst gesucht und gefunden. [Pflege].

AU 08-2002 A(03): Großeltern-Glück. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Ute Döser].

AU 08-2002 A(40): Demenz: Pflegende Angehörige gesucht. [Demenzen. Studie der Freien Universität Berlin].

AU 08-2002 B(35): Wussten Sie schon, dass... [Lebenserwartung. Demografie].

AU 09-2002 B(44-47): Arznei-Forschung für das Alter. Mit 70 noch fit wie mit 30. Die Lebenserwartung der Deutschen steigt stetig. Frauen werden im Schnitt schon über 80 Jahre alt. Das Problem: Hohes Alter bedeutet für Millionen Menschen, viele Jahre als Kranke zu leben. Unsere neue Serie zeigt, was Pharma-Forscher tun, um die Lebensqualität im Alter zu verbessern. [Geriatrie].

AU 09-2002 B(46): Werden wir alle bald 100 Jahre alt? [Lebenserwartung. Demografie].

AU 09-2002 B(52-53): Kosmetik. Experten verraten, wie Sie länger jung aussehen. [Anti-Aging].

AU 10-2002 A(56-59): Arzneimittel für das Alter (Teil 3). Der Kampf gegen das Vergessen. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, steigt im Alter drastisch. Forscher arbeiten fieberhaft daran, Gegenmittel zu finden. Manche ihrer Erkenntnisse nützen den Patienten schon heute. [Demenzen].

AU 10-2002 B(40-42): Trauerfall in der Familie. Der Tod ist nicht umsonst. Nach dem Tod eines Menschen bleibt den Angehörigen oft kaum Zeit für die Trauer. Denn unverzüglich muss die Beerdigung organisiert werden – eine ungewohnte und heikle Aufgabe. [Endlichkeit].

AU 10-2002 B(68-69): Köstlichkeiten aus dem Jungbrunnen. Wir werden alle älter. Aber wir können jeden Tag etwas dagegen tun: Mit der richtigen Mischung aus kalziumreicher, vollwertiger und fettreduzierter Ernährung schlagen wir dem Alter ein Schnippchen. [Anti-Aging].

AU 12-2002 A: Jung bleiben! Strategien gegen das Altern: Chancen und Gefahren.
[Titelthema: Anti-Aging].

AU 12-2002 A(18-26): Alt werden – jung bleiben. Das Schlagwort Anti-Aging ist in aller Munde. Lässt sich der natürliche Alterungsprozess durch Hormone, Botox & Co. Wirklich verzögern? Oder reichen viel Bewegung und gesunde Ernährung aus? [Anti-Aging].

AU 12-2002 B(55): Die Nase wächst bis ins hohe Alter. [Thema Alter(n)].

AU 01-2003 A(09): Vita-Gerin: Wie alt wir werden und wie jung wir uns fühlen, entscheidet sich in den kleinsten Teilchen unseres Organismus – in den Körperzellen. [Produktwerbung].

AU 01-2003 A(39): Die aktuelle Umfrage. Wo möchten Sie im Alter wohnen? [Wohnen im Alter].

AU 01-2003 A(50): Alzheimer-Eiweiß schützt vor UV-Licht. [Demenzen].

AU 01-2003 B(03): Späte Liebe. [Sexualität im Alter. Artikel von Dr. Ute Döser].

AU 01-2003 B(54-55): So bleiben Sie attraktiv. Jünger aussehen. Wer sich lange Zeit einen jugendlichen Teint bewahrt, verdankt das nicht nur den Genen. So könnte Ihr Anti-Falten-Programm aussehen. [Anti-Aging].

AU 02-2003 B(06-07): Verfügungen und Vollmachten: Für den Ernstfall gerüstet. Vorsorge. Was dürfen die Ärzte? Wer regelt meine Finanzen? Wer pflegt mich? Fragen, die Sie rechtzeitig klären sollten. [Vollmacht. Patientenverfügung].

AU 03-2003 B(06): Wenn Menschen im Alter anders werden. [Thema Alter(n)].

AU 04-2003 A(19): Molimed: Eine Frau mit 30 glaubt, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Eine Frau mit 60 kennt die sichere Lösung bei Blasenschwäche. [Produktwerbung].

AU 04-2003 A(40-42): Häusliche Pflege. Hilfe für die Helfer. Rund 1,5 Millionen Pflegebedürftige werden zu Hause betreut. In speziellen Kursen lernen die Angehörigen, damit umzugehen. [Pflege].

AU 05-2003 A(32-35): Wohnen im Alter. Betreuung ja, Zwang nein. Kaum jemand will ins Altenheim. Eine gute Alternative für ältere Menschen, die manchmal Hilfe brauchen, ist das 'betreute Wohnen'. [Wohnen im Alter].

AU 06-2003 B(42-47): Durchbruch in der Forschung. Neue Waffen gegen Alzheimer. [Demenzen].

AU 08-2003 A(39): Was hilft gegen die Schmerzen im Bein? Meine Mutter ist 93 Jahre alt und noch sehr fit. [Pflege. Leserbrief. Antwort von Dr. med. Norbert Frings].

AU 08-2003 B(36-38): Tagesbetreuung. Urlaub vom Pflegealltag. Tagsüber professional betreut, abends wieder zu Hause. Wie Tagespflegestätten dafür sorgen, dass Angehörige entlastet werden und Hilfsbedürftige mehr Abwechslung erleben. [Pflege].

AU 09-2003 B(44-49): Hirnforschung. Lernen im Alter. Forscher machen Senioren Hoffnung: Mit dem richtigen Training lässt sich die Leistungskraft des Gehirns für lange Zeit erhalten. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-2003 A(26-33): Für immer faltenfrei? Die Zahl der Deutschen wächst, die sich für ein makelloses Gesicht unters Messer legen. Alles über Methoden, Erfolgsaussichten und Risiken. [Anti-Aging].

AU 10-2003 A(45): BahnCard 50: Weil Sie mehr vorhaben, als Ihre Enkel glauben: Die BahnCard 50 kostet Senioren nur die Hälfte. [Produktwerbung].

AU 11-2003 A(02): Regierungskampagne: Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 11-2003 A(07): Alzheimer: Neuer Mut für Betreuer. [Demenzen. Kostenlose Broschüre der Alzheimer Forschung Initiative e. V.: Erfahrungsberichte von Pflegenden für Pflegende].

AU 11-2003 B(53): Demenz: Freizeitaktivität hält auch geistig fit. [Demenzen].

AU 11-2003 B(98): Senkrechtstarterin. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Hochaltrige Akteure. 88jährige Fassadenkletterin].

AU 12-2003 A(42-46): Wer pflegt uns im Alter? Eines ist sicher: Die Zahl gebrechlicher Menschen wird in Zukunft deutlich steigen. Zwei Millionen Pflegebedürftige gibt es bereits heute in Deutschland, die meisten von ihnen leben zu Hause. Für die Angehörigen ist das harte Arbeit. [Pflege].

AU 01-2004 A(38-41): Rechtzeitig vorsorgen. Patientenverfügung. Geräte abschalten oder weiterbehandeln? Kann ein Schwerkranker das nicht selbst entscheiden, ist sein früher niedergelegter Wille zu respektieren. Das hat der Bundesgerichtshof entschieden. [Vollmacht. Patientenverfügung].

AU 01-2004 B(24-28): Aufwärm-Training für die grauen Zellen. Gehirnjogging. Unser Denkorgan arbeitet wie ein Muskel: Vor größeren Leistungen sollten wir ihn etwas aufmuntern. In nur zehn Minuten steigern Sie damit Ihren Lernerfolg. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 02-2004 B(46-51): Älterwerden ohne Angst. Alternsforschung. Wissenschaftler räumen mit Vorurteilen rund um das Alter auf. Die Praxis bestätigt: Ältere Menschen sind kreativ, lernfähig – und die Kunden von morgen. [Senioren und Konsum].

AU 03-2004 A(08): Zitat des Monats: 'Demenzerkrankungen sind eine sozial- und gesundheitspolitische Herausforderung erster Ordnung. Eine gute, menschenwürdige Versorgung Demenzkranker ist wichtig, ebenso die Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen und Pflegepersonal. Demenzkranke können ihre Belange und Interessen nicht selbst wahrnehmen.' [Demenzen. Bundespräsident Dr. Johannes Rau im Informationsgespräch mit Experten über die Situation Demenzkranker].

AU 03-2004 A(42-44): Vereint im Vergessen. Pflege im Alter. Viele der 1,5 Millionen Demenzkranken in Deutschland werden in Heimen versorgt. Eine Alternative sind Wohngemeinschaften. Besuch in einer Berliner Demenz-WG. [Demenzen].

AU 05-2004 A(34-39): Der richtige Schutz für Ihre Haut. Kosmetik. Frische gepflegte Haut wünscht sich jede Frau – in jedem Alter. Neue Wirkstoffe, die richtige Pflege und gesundes Essen beugen Schäden und Falten im Gesicht vor. [Anti-Aging].

AU 05-2004 A(58-59): Neuer Angriff auf Alzheimer. Demenz. Kommt ein Impfstoff gegen das Vergessen? Prof. Dr. Roger Nitsch ist davon überzeugt – und erste Erfolge lassen hoffen. [Demenzen].

AU 06-2004 B(48-49): Roboter als Hilfspersonal. Altenpflege. In Japan werden Senioren von Maschinen betreut. Bald auch bei uns? [Pflege].

AU 07-2004 A(03): Lust auf Veränderung. Wir können uns bis ins hohe Alter neue Informationen einprägen. Vorausgesetzt, die grauen Zellen werden regelmäßig trainiert. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Dr. Marianne Koch, Medizinjaurnalistin].

AU 07-2004 B(07): Alzheimer-Info. [Demenzen. Neue Angehörigen-Broschüre der Deutschen Seniorenliga e.V.: 'Die Alzheimer-Erkrankung'].

AU 07-2004 B(07): Ihr Recht. Pflegebedürftig – kein Reiserücktritt. [Pflege].

AU 07-2004 B(46-47): Sport macht schlau. Gehirntraining. Wer körperlich aktiv ist, steigert auch seine geistige Leistungsfähigkeit – und das funktioniert sogar noch im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 08-2004 A(68-69): Die zweite Zeit zu zweit. Lebensphasen. Wenn die Kinder aus dem

Haus sind, geraten viele Paare in die Krise. Das muss nicht sein. [Sexualität im Alter].

AU 08-2004 A(74): Luftnummer. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Hochaltrige Akteure. 101jähriger Fallschirmspringer].

AU 08-2004 B(26-27): Hilfen für Helfer. Häusliche Pflege. Die meisten Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Praktische Hilfsmittel erleichtern die Arbeit. [Pflege].

AU 09-2004 B(36-38): Leben im Angesicht des Todes. Palliativmedizin. Sterbenskranke Menschen müssen umfassend betreut und behandelt werden. Nur wenige Zentren sind dafür optimal ausgerüstet. [Sterbebegleitung].

AU 10-2004 B(36-39): Mehr Hilfe bei Hilflosigkeit. Verwirrtheit. Woran Sie erkennen, wenn bei alten Menschen die Gehirnfunktionen gestört sind, und wie Sie helfen können. [Demenzen].

AU 12-2004 A(03): Mehr Respekt vor den Älteren. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Marianne Koch].

AU 12-2004 A(44-45): Alzheimer: Ende der Funkstille. Pflege. Kommunikation mit Demenzkranken ist schwer. Ein Trainingsprogramm hilft. [Demenzen].

AU 12-2004 A(57): Das Gehirn auf Trab halten. Alternsforschung. Spazierengehen kann vor Demenzerkrankungen schützen. [Demenzen].

AU 01-2005 A(26-29): Hilfe für die Helfer. Altenbetreuung. Häusliche Pflege ist für viele Angehörige eine Herausforderung, die schnell zur Überforderung wird. [Pflege].

AU 01-2005 B(22-24): Gut aufgehoben im Alter. Vorsorge. Noch nie gab es für Senioren so viele Alternativen zur eigenen Wohnung. Doch die Wahl sollte gut überlegt sein. [Wohnen im Alter].

AU 02-2005 A(06-07): Alzheimer: Erste Warnzeichen. Demenz. Jeder hat Angst vor dem 'großen Vergessen'. Früh enttarnt, lässt sich die Krankheit in ihrem Verlauf verlangsamen. [Demenzen].

AU 03-2005 A(48-50): Der wunde Punkt der Pflege. Druckgeschwüre. Bei bettlägerigen Menschen ist die Gefahr groß, dass sie sich wund liegen. Was betreuende Angehörige unternehmen können, um vorzubeugen. [Pflege].

AU 03-2005 A(54): Alzheimer trübt Geruchssinn. [Demenzen. US-amerikanische Studie].

AU 03-2005 B(76): Jung bleiben mit Walzer und Foxtrott. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 04-2005 A(22-23): Raus aus der Falle! Bettlägerigkeit. Das ist oft der Anfang vom Ende. Wie Sie dauerhaftes Liegen vermeiden und wieder auf die Beine kommen. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 04-2005 B(06): Auch im Alter gesund. [Hochaltrigkeit. Ankündigung der Broschüre

'Ernährung im hohen Alter'].

AU 05-2005 B(10-16): Alt werden, jung bleiben. Anti-Aging. Um auch jenseits der Lebensmitte fit zu sein und gut auszusehen, müssen Sie aktiv werden. Unsere Tipps lassen Ihre biologische Uhr langsamer ticken. [Anti-Aging].

AU 07-2005 B(10-11): Rufzeichen Gesundheit! 2005. 'Einfühlsame Betreuung'. Das Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin am Klinikum der Universität München erhält den diesjährigen Preis Rufzeichen Gesundheit! der Apotheken Umschau. [Sterbebegleitung].

AU 08-2005 A(24-27): Wer pflegt, braucht Hilfen. Häusliche Pflege. Wer Angehörige zu Hause versorgt, braucht viel Kraft und Engagement. Eine geeignete Ausstattung kann den Alltag erleichtern. [Pflege].

AU 08-2005 A(56-61): Kein altes Eisen. Generation '50 plus': fördern statt ausmustern. Berufswelt. Wissenschaftler wissen, warum deutsche Unternehmen es sich nicht länger leisten können, auf ältere Arbeitnehmer zu verzichten. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 08-2005 B(06): Deutschlands meistgelesenes Magazin. [Informationen zur Apotheken Umschau].

AU 08-2005 B(10-11): Mehr Wettbewerb für die Pflegekassen. Die Pflegeversicherung steckt in der Krise. Gesundheitsexperten empfehlen eine rasche Reform. [Pflege].

AU 09-2005 B(70): Ein Fall für Robo-Butler. Technik. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt stetig. Mit Hilfe dienstbarer Maschinen wären sie länger selbständig. [Pflege].

AU 09-2005 B(74): Freunde verlängern das Leben. Alter. Freundschaften haben auf die Lebenserwartung einen größeren Einfluss als Familienangehörige und Verwandte. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 10-2005 B(07): Optimale Pflege bei Alzheimer. [Demenzen. Kostenlose Broschüre der Seniorenliga e. V.].

AU 10-2005 B(20-21): Belastende Ungewissheit. Gedächtnisstörungen. Sie kündigen nicht immer eine Demenz an. Forscher hoffen, das Risiko bald noch früher zu erkennen. [Demenzen].

AU 10-2005 B(84): Das Alter macht umgänglich. Konflikte. Ältere Menschen lassen sich durch Ärgernisse nicht so schnell aus der Ruhe bringen. Sie warten lieber ab. [Thema Alter(n)].

AU 11-2005 A(77-83): Sanfter Abschied vom Leben. Palliativmedizin. Im Kölner 'Dr. Mildred Scheel Haus' und andernorts in Deutschland wird intensiv geforscht, damit unheilbar kranke Patienten schmerzfrei und in Würde sterben können. [Sterbebegleitung].

AU 11-2005 B(94): Lebenserwartung: Männer holen auf. [Lebenserwartung. Demografie].

AU 12-2005 A(54-57): Patientenverfügung – was Sie wissen sollten. Lebensende. Eine Willenserklärung hilft, im Ernstfall abgesichert zu sein. Das gilt es zu beachten. [Vollmacht. Patientenverfügung].

AU 12-2005 A(122-123): Bitte nicht knittern! Kosmetik. Angst vor den ersten Falten? Wer seine Haut gut behandelt und richtig pflegt, kann lange jugendlich aussehen. [Anti-Aging].

AU 01-2006 A(17-18): Was das Alter zur Last macht. [Thema Alter(n)].

AU 01-2006 B(52): Alzheimer im Blick. [Demenzen].

AU 02-2006 A: Alt und Jung. Gemeinsam stark. [Titelthema: Alter(n)].

AU 02-2006 A(10-14): Alt und Jung. Den Deutschen gehen die Kinder aus. Dafür wächst die Zahl der Rentner. Droht der Krieg der Generationen? Manche Forscher glauben an eine bessere Zukunft. [Lebenserwartung. Demografie].

AU 02-2006 B(48-50): Vorsicht Falle! Trickdiebstahl. Raffinierte Ganoven haben sich auf den Betrug von Senioren spezialisiert. So können Sie sich schützen. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

AU 03-2006 B(06): Alzheimer auf dem Vormarsch. [Demenzen].

AU 03-2006 B(72): Diabetes-Mittel gegen Demenz? [Demenzen. Deutsche Studie].

AU 04-2006 A(54): Ist Alzheimer frühzeitig zu erkennen? [Demenzen. Schwedische Studie].

AU 04-2006 B(03): Sexualität kennt kein Alter. [Sexualität im Alter. Artikel von Dr. Marianne Koch].

AU 04-2006 B(82): Reife Haut, ganz zart. Kosmetik. Mit zunehmendem Alter wird unsere Schutzhülle anspruchsvoller. So schaffen Sie es, länger jung auszusehen. [Anti-Aging].

AU 05-2006 A(06): Bildung schützt nicht vor Alzheimer. [Demenzen. US-amerikanische Studie].

AU 05-2006 B(22): Wohnen im Alter. [Wohnen im Alter].

AU 05-2006 B(32-33): Wer kümmert sich um Oma? Ambulante Pflege. Wenn Senioren Hilfe brauchen, sind Profis gefragt. So finden Sie den richtigen Dienst. [Pflege].

AU 05-2006 B(76): Sportsgeist. [Demenzen. US-amerikanische Studie zur Prophylaxe von Demenzen durch Sport].

AU 07-2006 A(06): Mittelmeerkost senkt das Alzheimer-Risiko [Demenzen. US-amerikanische Studie].

AU 07-2006 A(62): Grün hält fit. [Demenzen. Japanische Studie zur Vorbeugung von Demenzen durch grünen Tee].

AU 08-2006 A(28-29): Zu Hause alt werden. Seniorengerechtes Wohnen. Die eigenen vier Wände lassen sich individuell den Bedürfnissen des Alters anpassen. Welche Maßnahmen sinnvoll sind. [Wohnen im Alter].

AU 08-2006 B(82): Allzeit bereit. [Pflege. Japanische Pflegeroboter].

AU 09-2006 A: Demenz. Optimale Pflege, Tipps für Angehörige. [Titelthema: Demenzen].

AU 09-2006 A(03): Demenz – vergessenes Leben. In Deutschland leben etwa eine Million Demenzkranke. [Demenzen].

AU 09-2006 A(10-13): Demenz. Wenn das Ich verloren geht. Alzheimer. Erkrankt ein Familienmitglied an dieser häufigsten Form von Demenz, kommen die Angehörigen schnell an ihre Grenzen. Damit sie nicht unter der Last der Pflege zusammenbrechen, benötigen auch sie dauerhafte Unterstützung. Denn eine wirksame Therapie ist bisher nicht in Sicht. [Demenzen].

AU 09-2006 A(13-17): Manchmal hilft schon ein wenig Zeit für sich. Pflege zu Hause. Angehörige brauchen Unterstützung, um diese Aufgabe zu meistern. Es ist auch zum Wohl der Kranken. [Pflege].

AU 09-2006 A(15): Wissen nimmt die Angst. Diagnose. Professorin Isabella Heuser plädiert für eine möglichst frühe Abklärung von Gedächtnisstörungen. [Demenzen].

AU 09-2006 A(18-19): Der steinige Weg zur Therapie. Forschung. Trotz interessanter Ansätze steht ein Behandlungs-Durchbruch nicht unmittelbar bevor. [Demenzen].

AU 09-2006 A(32-35): Helfen – für viele ein Ehrenamt. Betreuung. Alte oder kranke Menschen brauchen jemanden, der sich um ihre Belange kümmert. Das kann auch ein Fremder sein. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-2006 A(60): Formel für das Demenzrisiko. [Demenzen. Schwedische Studie].

AU 11-2006 A(58-61): Kritische Lücke. Pflegefall. Was die Pflichtversicherung leistet, deckt die Kosten oft nicht. Ist eine private Zusatzpolice sinnvoll? [Pflege].

AU 11-2006 A(66-68): Sprachlos am Pflegebett. Kommunikation. Zu guter Pflege gehört es, mit dem Patienten zu reden. In der Ausbildung kommt die Gesprächsführung aber viel zu kurz. [Pflege].

AU 11-2006 B(64-68): Narben auf der Seele. Trauer. Sterben gehört zum Leben. Das ist zwar jedem bewusst – doch mit dem Tod eines nahen Menschen werden die Angehörigen und Freunde oftmals nur schwer fertig. [Endlichkeit].

AU 12-2006 A(92): Altern ohne Grenzen? Interview. Die Lebenserwartung steigt seit 165 Jahren. Ein Ende ist nicht abzusehen, meint der Forscher Jim Oeppen. [Lebenserwartung. Demografie].

AU 12-2006 B(22): Verdächtig. [Demenzen. Beschleunigter Gewichtsverlust im Alter möglicherweise Hinweis auf beginnende Alzheimer-Demenz].

AU 01-2007 A(15): Straff und knitterfrei. [Anti-Aging].

AU 01-2007 A(66-73): Geheimnis Altern. Gerontologie. Den Zahn der Zeit spürt jeder an sich selbst. Forscher enträtseln nun, was beim Altern im Körper passiert. [Thema Alter(n)].

AU 01-2007 B(65): frei AntiAge: Ich hab was gegen Falten: frei AntiAge, meine Faltenblockade. Christine Neubauer. [Produktwerbung].

AU 02-2007 A(26): Sedariston: Sorge um Gesundheit und Einsamkeit zerren an den Nerven. Sedariston – So schaffe ich den Tag. [Produktwerbung].

AU 02-2007 A(46-49): Nicht immer ist es Alzheimer. Demenz. Wenn das Denken schwerfällt und der Gang unsicher wird, kann die Durchblutung des Gehirns gestört sein. [Demenzen].

AU 02-2007 A(85): Unangenehmer Schlaukopf. [Thema Alter(n). Kanadische Studie].

AU 02-2007 B(42): Schnelle Hilfe per Knopfdruck. Hausnotruf. Alarmsysteme geben vielen älteren Menschen ein Gefühl von Sicherheit. [Pflege].

AU 03-2007 A(40-43): Der wunde Punkt in der Pflege. Dekubitus. Druckgeschwüre ließen sich fast immer vermeiden. Häufig fehlt Angehörigen und Pflegenden aber das richtige Wissen, um dem schmerzhaften Leiden vorzubeugen. [Pflege].

AU 03-2007 B(36-39): Die Mängel im Blick. Seniorenbetreuung. Missstände bei ambulanten Diensten oder im Pflegeheim können Angehörige an vielen Warnzeichen erkennen. [Pflege].

AU 03-2007 B(68-69): Gene halten geistig fit. [Hochaltrigkeit].

AU 04-2007 A(07): Schutz vor dem Sturz. Demenzen. Menschen mit Demenzerkrankungen sind besonders gefährdet, sich bei Stürzen schwere Verletzungen zuzuziehen. [Demenzen. Deutsche Studie].

AU 04-2007 A(22): Rente dank Pflege. [Pflege].

AU 04-2007 A(48-51): Mehr Mut zum Tapetenwechsel. Wohnen im Alter. Einen alten Baum verpflanzt man nicht – dieses Sprichwort verliert an Bedeutung. Neue Wohnmodelle animieren auch Senioren zum Umzug. [Wohnen im Alter].

AU 04-2007 B(06): Hygienemängel bei der häuslichen Pflege. [Pflege].

AU 04-2007 B(24): Flexibleres Gehirn. [Demenzen. Kanadische Studie].

AU 05-2007 A(05-10): Aktiver Geist ein Leben lang. Hirnforschung. Auch im Alter wachsen die grauen Zellen, wenn sie gefordert werden. Austausch. In einem Projekt der Universität Ulm lernen Alt und Jung gemeinsam. Gehirnjogging. Nützliches Training für den 'Arbeitsspeicher' im Kopf. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 05-2007 B(21): Wer keinen kennt, wird eher dement. [Demenzen. US-amerikanische

Studie].

AU 05-2007 B(73-77): 'Ich fühl mich ganz schön jung!' Kosmetik. Was ist eigentlich das Geheimnis dieser beneidenswerten Menschen, an denen das Altern scheinbar spurlos vorübergeht? Hier geben sie es preis. [Anti-Aging].

AU 06-2007 A(22): Die Schmerzsignale Demenzkranker erkennen. [Demenzen. Schmerzskala im Internet, Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e. V.].

AU 06-2007 B(74-75): 'Gestörte Signale'. Lewy-Demenz. Die zweithäufigste Form der Demenz beruht auf mangelnder Zellkommunikation, sagt Michael Kramer. [Demenzen].

AU 07-2007 A(06): Demenz. [Demenzen].

AU 08-2007 A(22-28): Länger fit bleiben. Lebensqualität. Auch im Alter die schönen Seiten des Lebens genießen – diesen Traum haben fast alle Menschen. Was Sie selbst dafür tun können, damit er in Erfüllung geht. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 08-2007 A(68-73): Ganz schön jung bleiben. Kosmetik. Mit der richtigen Pflege bleibt die Haut länger straff. Manchmal lassen sich Falten sogar noch lindern – und das bis ins hohe Alter. [Anti-Aging].

AU 08-2007 B(30-33): Die Stärken weiter stärken. Demenz. Die Selbsterhaltungs-Therapie zeigt Patienten und ihren Partnern Wege auf, wie sie den Alltag besser meistern. Klaus Busch und seine Frau Renate Fengler nutzen das neue Konzept. [Demenzen].

AU 09-2007 A(08-09): Eckpunkte einer Teilreform. Pflegeversicherung. Die Bundesregierung will die Betreuung Pflegebedürftiger verbessern. Entscheidende Fragen bleiben offen. [Pflege].

AU 11-2007 B: Häusliche Pflege. Hilfe für die Helfer. [Titelthema: Pflege].

AU 11-2007 B(10-18): Häusliche Pflege. Betreuung. Viele Angehörige versorgen ihre pflegebedürftigen Verwandten in vertrauter Umgebung – und stoßen dabei nicht selten an ihre Grenzen. [Pflege].

AU 11-2007 B(21): Kein doppeltes Pflegegeld. [Pflege].

AU 11-2007 B(32): Keine Angst vor Freizeit. Ruhestand. Endlich nicht mehr arbeiten – aber was dann? Die neue Lebensphase bereitet vielen Rentnern Probleme. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 11-2007 B(95): Langes Leben. [Lebenserwartung in Japan].

AU 12-2007 A(16): Jugend aus der Spritze? Dermatologie. Füllmaterialien und Nervengift glätten die Haut. Aber nicht alle Stoffe sind frei von Risiken. [Anti-Aging].

AU 12-2007 B(64): Langes Liebesleben. [Sexualität im Alter].

AU 01-2008 A(08): Demenz früher erkennen. [Demenzen. US-amerikanische Studie].

AU 01-2008 A(25): Selbstdisziplin gegen Alzheimer. [Demenzen. 'Nonnen-Studie' (Chicago, USA)].

AU 01-2008 B(69): Fit im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 02-2008 A(44-46): Hilfen für die Helfer. Häusliche Pflege. Die Betreuung Pflegebedürftiger ist anstrengend. Spezielle Geräte sorgen für Entlastung. [Pflege].

AU 02-2008 B(08): Knochenarbeit. [Pflege. Deutsche Studie zum Pflegeberuf].

AU 02-2008 B(69): Zeitansage der Lebensuhr. [Lebenserwartung].

AU 04-2008 A(92-97): Schön in jedem Alter. Kosmetik. Dass die Haut älter wird, ist nicht zu ändern. Aber dass sie immer noch gut aussieht – dafür lässt sich jede Menge tun. [Anti-Aging].

AU 04-2008 B(32-35): Hilfe statt Hilflosigkeit. Psychologie. Wenn jemand stirbt, bleiben Freunde und Bekannte oft stumm betroffen. Das muss nicht sein. [Endlichkeit].

AU 07-2008 A(18): Ein Trinkplan ist sinnvoll. Interview. Warum es gerade für alte Menschen so wichtig ist, bei Hitze ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. [Pflege].

AU 07-2008 B(69): Unruhestand. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 08-2008 A(09): Aktive Senioren. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Umfrage].

AU 08-2008 A(66): Dem Alter davonradeln. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 08-2008 B(08): Mehr Aufklärung für Ältere. [Sexualität im Alter].

AU 09-2008 A(10-11): 'Maßarbeit' statt Ausstieg. Die Altersteilzeit bringt nicht nur Vorteile. Besser wäre es, Arbeitsplätze umzugestalten. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 09-2008 A(38-43): Wohnen ohne Hindernisse. Lebensqualität. Wer wegen Krankheit, Unfall oder Alter körperlich eingeschränkt ist, kann durch kleine Umbauten die Wohnsituation verbessern. [Wohnen im Alter].

AU 09-2008 A(64): Gendefekt im Auge. Altersleiden: Bei zwölf Prozent der über 80-Jährigen ist das zentrale Sichtfeld erkrankt. [Hochaltigkeit].

AU 09-2008 B(67): Sex. In Übung bleiben. [Sexualität im Alter].

AU 10-2008 A(88-89): Für Neues ist es nie zu spät. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 10-2008 B: Hilfe bei Demenz. [Titelthema: Demenzen].

AU 10-2008 B(03): Demenz geht alle an. Nervenheilkunde. Hirnabbau im Alter führt zu zahlreichen Problemen – nicht nur für die direkt Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen und die Gesellschaft. [Demenzen].

AU 10-2008 B(12-15): Heim oder daheim? Pflege. Die meisten Demenzpatienten leben zu Hause. Ihre Versorgung soll besser werden, um Folgeschäden zu verhindern – und um Kosten zu senken. [Pflege].

AU 10-2008 B(16-17): 'Früherkennung ist sinnvoll.' Interview. Viele Experten fordern eine frühere Diagnose von Demenzen. Doch was haben Betroffene davon? [Demenzen].

AU 10-2008 B(18-20): Müll im Gehirn. Forschung. Wissenschaftler enträtseln die kritischen Ablagerungen in den Gehirnen von Alzheimer-Kranken. Sie erhoffen sich dadurch Ansätze für bessere Therapien. [Demenzen].

AU 11-2008 A(21): Gesucht. Pflegende Angehörige. [Demenzen. Berliner Studie].

AU 11-2008 A(42-44): 'Allgemeine Vernachlässigung'. Altenheime. Längst nicht alle Senioren sind dort optimal versorgt. Dorothee Unger sagt, worauf jeder achten sollte. [Wohnen im Alter].

AU 11-2008 A(64-65): Die miese Masche der Abzocker. Kriminalität. Senioren sind oft Opfer von Betrügern. So schützen Sie sich vor den Tricks der Ganoven. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

AU 11-2008 A(83): Die Inseln der Hunderter. [Lebenserwartung in Japan].

AU 11-2008 B(08-09): Streit um den letzten Beistand. Palliativmedizin. Todkranke haben Anspruch auf eine spezielle Versorgung in den eigenen vier Wänden. Doch die Umsetzung lässt zu wünschen übrig. [Sterbebegleitung].

AU 12-2008 A(07): Hochbetagt, aber fit. [Hochaltigkeit. Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

AU 12-2008 A(30-33): Illegale 'Perlen'. Pflegedilemma. Viele Frauen, meist aus osteuropäischen EU-Ländern, wohnen in hiesigen Haushalten und betreuen Hilfsbedürftige. Oft leisten sie verbotene Schwarzarbeit. [Pflege].

AU 12-2008 B(44): Vorteil Mittelmeer. [Demenzen. Ernährung zur Prophylaxe von Demenzen. Britische Studie].

AU 01-2009 A(59): Therapie. [Demenzen].

AU 01-2009 A(60-61): 'Lebensqualität mehr beachten'. Pflege. Eva-Maria Panfil fordert Rücksicht auf die Alltagsprobleme chronisch Kranker. [Pflege].

AU 01-2009 B(26-27): Am Abgrund. Suizid. Ältere Menschen, die sich das Leben nehmen, leiden häufig an einer Depression. [Thema Alter(n)].

AU 02-2009 A(45): Kampagne des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Zähl Taten, Nicht Falten. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 02-2009 B: Pflege zu Hause. Entlastung für die Helfer. [Titelthema: Pflege].

AU 02-2009 B(10-13): Pflege zu Hause. Dank ambulanter Dienste können viele Patienten in ihren eigenen vier Wänden betreut werden. Wir haben eine Pflegerin bei ihrer Arbeit begleitet. [Pflege].

AU 02-2009 B(14-15): Die ersten Schritte. Leistungen. Wo pflegende Angehörige Unterstützung finden. [Pflege].

AU 02-2009 B(16): 'Professionelle Hilfe ist wichtig.' Interview. Die Psychologin Gabriele Wilz über neue Hilfsangebote für pflegende Angehörige per Telefon. [Pflege].

AU 02-2009 B(43): Kampagne des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Zähl Taten, Nicht Falten. [Umgang mit dem Alter(n)].

AU 03-2009 A(56): Länger geistig fit bleiben. [Demenzen].

AU 03-2009 B(08-09): Anspruch auf Respekt. Die Pflege-Charta informiert Hilfsbedürftige und Angehörige über ihre Rechte und dient als ethischer Kodex für Pflegeinstitutionen. [Pflege].

AU 04-2009 A(06): Ruhiges Gemüt schützt vor Demenz. [Demenzen. Schwedische Studie].

AU 04-2009 B(08-09): Der vorletzte Wille. Patientenverfügung. Noch vor seiner Sommerpause will der Bundestag gesetzlich regeln, wie viel Selbstbestimmung beim Sterben erlaubt ist. [Vollmacht. Patientenverfügung].

AU 04-2009 B(19): Mit Demenz ins Krankenhaus. [Demenzen. Laufende Umfrage/Studie unter: deutsche-alzheimer.de].

AU 04-2009 B(32-33): Alles aus einer Hand. Hilfsmittel. Trotz erschwelter Rahmenbedingungen engagieren sich Apotheker auch künftig in der Pflege. [Pflege].

AU 07-2009 A(18): Stand-Test gibt Hinweis auf Demenzverlauf. [Demenzen. Studie an verschiedenen französischen Universitäten].

AU 07-2009 A(34-37): Ein guter Plan für das Leben im Alter. Betreutes Wohnen. Selbstbestimmt leben bis ans Ende möchten alle Menschen. Moderne Wohnformen für Senioren machen das möglich. Dort gibt es Hilfe, falls sie benötigt wird. [Wohnen im Alter].

AU 08-2009 A(53): Neue Alzheimer-Theorie. [Demenzen].

AU 09-2009 A(36-40): Länger eigenständig bleiben. Lebensplanung. Wer auch im Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen möchte, sollte sein Umfeld – und sich selbst – rechtzeitig darauf einstellen. [Wohnen im Alter].

AU 09-2009 B(07): Hohe Cholesterinwerte erhöhen Demenzrisiko. [Demenzen. Finnische Studie].

AU 09-2009 B(62-63): Die Zukunft der Pflege. Können alte Menschen noch mit Würde betreut werden? Die Parteien haben unterschiedliche Vorstellungen davon, wie das

organisiert werden soll und wer es bezahlt. [Pflege].

AU 10-2009 A(56-61): Aktiv gegen das Vergessen. Demenz. Medikamente können gefährdete Nervenzellen im Gehirn stabilisieren, Begleittherapien den ganzen Menschen. [Demenzen].

AU 11-2009 A(26-27): Hilfe für die Helfer. Pflege zu Hause. Einen kranken oder gebrechlichen Menschen zu betreuen kostet Zeit und Kraft. Holen Sie sich Unterstützung. [Pflege].

AU 11-2009 B(36-38): Selbstbestimmung an erster Stelle. Patientenverfügung. Ein neues Gesetz gibt der Willensbekundung einen verbindlichen Rang. Sie zu erfassen erfordert daher eine gute Beratung. [Vollmacht. Patientenverfügung].

AU 12-2009 A(06): Alzheimer: Infekte sind gefährlich. [Demenzen. Britische Studie].

AU 12-2009 B(54): Schwere Last für das Gehirn. [Demenzen].

AU 10-2010 A: Demenz. Konzepte für eine bessere Pflege. [Titelthema: Demenzen].

AU 10-2010 A(03): Das gute Gefühl, bis ans Ende nützlich zu sein. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Hans Haltmeier, Chefredakteur].

AU 10-2010 A(10-13): Betreut leben mit Demenz. Alter. Spezielle Betreuungskonzepte ermöglichen Menschen mit Demenz ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben. [Demenzen].

AU 10-2010 A(14): Schwierige Trennung. Wie eine Frau damit umgeht, dass ihr Mann nun im Heim ist. [Demenzen].

AU 10-2010 A(15-16): Wie viel Vergessen ist normal? Diagnose und Therapie. Experten beantworten wichtige Fragen zum Thema Demenz. [Demenzen].

I.1.2.2 BAGSO-Nachrichten (BO): Konvolut 1993-2009. Vierteljährliche Erscheinungsweise. 64 Ausgaben [68 Ausgaben für den Untersuchungszeitraum 1993-2009 insgesamt, zuzüglich einer Sonderausgabe von 2009 (BO 01-2009, Festschrift). 5 Ausgaben sind vakant. Es fehlen im Korpus: BO 01-1993; BO 04-1993; BO 01-1994; BO 01-1996; BO 02-2000].

BO 01-1993 (<i>vakant</i>) BO 02-1993 BO 03-1993 BO 04-1993 (<i>vakant</i>)	BO 01-1994 (<i>vakant</i>) BO 02-1994 BO 03-1994 BO 04-1994	BO 01-1995 BO 02-1995 BO 03-1995 BO 04-1995
BO 01-1996 (<i>vakant</i>) BO 02-1996 BO 03-1996 BO 04-1996	BO 01-1997 BO 02-1997 BO 03-1997 BO 04-1997	BO 01-1998 BO 02-1998 BO 03-1998 BO 04-1998
BO 01-1999 BO 02-1999 BO 03-1999 BO 04-1999	BO 01-2000 BO 02-2000 (<i>vakant</i>) BO 03-2000 BO 04-2000	BO 01-2001 BO 02-2001 BO 03-2001 BO 04-2001
BO 01-2002 BO 02-2002 BO 03-2002 BO 04-2002	BO 01-2003 BO 02-2003 BO 03-2003 BO 04-2003	BO 01-2004 BO 02-2004 BO 03-2004 BO 04-2004
BO 01-2005 BO 02-2005 BO 03-2005 BO 04-2005	BO 01-2006 BO 02-2006 BO 03-2006 BO 04-2006	BO 01-2007 BO 02-2007 BO 03-2007 BO 04-2007
BO 01-2008 BO 02-2008 BO 03-2008 BO 04-2008	BO 01-2009 (+ 2009 Festschrift: 20 Jahre BAGSO) BO 02-2009 BO 03-2009 BO 04-2009	

BAGSO-Nachrichten (BO): Artikel und Meldungen

BO 02-1993 (05-12): Die soziale Pflegeversicherung als zentrale sozialpolitische Herausforderung des bundesdeutschen Wohlfahrtsstates. [Pflege. Artikel von Andrea Gahlen-Klose].

BO 02-1993 (12-13): Stellungnahme: Deutsche Angestellten-Gewerkschaft. Finanzielle Absicherung des Pflegefallrisikos. [Pflege].

BO 02-1993 (14-15): 12 Gebote zur Selbstbehauptung alter Menschen. [Umgang mit dem Alter(n). Gerhard Schröder, BRH-Ehrevorsitzender. (Nachdruck aus: Im Ruhestand, Nr. 4/93)].

BO 02-1993 (18-19): Musik in der Senioren Kulturarbeit. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Marieluise Kluge].

BO 02-1993 (19-20): Wohnen und Leben alter Menschen in Ost-Europa. [Wohnen im Alter. Artikel von Käte Tresenreuter].

BO 03-1993 (04-08): Schwerpunkte des Betreuungsrechts. [Pflege. Artikel von Barbara von Eicken].

BO 03-1993 (09-11): Praktische Fragen zum neuen Betreuungsrecht. [Pflege. Artikel von Dagmar Klimkeit-Klaede].

BO 03-1993 (12): Bundessenorenvertretung: Verscherzte Chancen? [Pflege. Artikel von Albert Gmünd].

BO 03-1993 (13): BAGSO-Stellungnahme zum Entwurf des Pflegeversicherungsgesetzes. [Pflege].

BO 03-1993 (13): Deutsches Sozialwerk e.V. (DSW) Betreuung statt Vormundschaft. [Pflege].

BO 02-1994 (20-21): Fachtagung 'Betreutes Wohnen – Lebensqualität sichern'. 16. und 17. März 1994 in Leipzig. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Gerlinde Müller].

BO 02-1994 (25-26): Humanes Leben im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Marieluise Kluge].

BO 02-1994 (28-31): Forderungen zur Verbesserung der Lebensbedingungen für alte Menschen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Treuhilde von Alten-Schnapauß].

BO 03-1994 (03-04): Senioren haben die Wahl – Wahlprüfsteine der BAGSO. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-1994 (25-27): Alles beim Alten beim altengerechten Wohnen. Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e.V., AgV. [Wohnen im Alter].

BO 03-1994 (30-31): BAGSO-Resolution verabschiedet am Deutschen Seniorentag '94 in Wiesbaden. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-1994 (03-10): Die neue Pflegeversicherung. [Pflege].

BO 04-1994 (11-12): Stellungnahme: Bundesinteressenvertretung der Altenheimbewohner. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Ernst Wickenhagen].

BO 04-1994 (12-14): Mögliche Auswirkungen des Pflegeversicherungsgesetzes auf die stationäre Altenhilfe. [Wohnen im Alter. Artikel von Dieter Hanke].

BO 04-1994 (15-17): Barbetragsverwaltung. [Wohnen im Alter. Vorabdruck aus K. Markus Rechtskunde, Teil I: Privatrecht – Strafrecht 3., völlig neue Aufl. Frühjahr 1995. Dümmler, Bonn].

BO 04-1994 (18-19): Die Spitze des Eisbergs – Ältere Ausländer als neue Realität in Europa. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 04-1994 (20): Die Alten der Zukunft – Die Gesellschaft von morgen. Bericht über den Zukunftskongreß am 25. August 1994. [Thema Alter(n). Artikel von Werner Tjaden].

BO 04-1994 (25-26): Über Blindenhörbüchereien und ihren Wert für ältere Menschen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Hans-Eugen Schulze].

BO 01-1995 (10-11): Erfahrungsbericht zur Situation Hochaltriger. [Hochaltrigkeit. Artikel von Ingrid Gripp].

BO 01-1995 (15-16): Wie möchte ich im Alter wohnen? Fragen zur Entscheidungsfindung. [Wohnen im Alter. Artikel von Erika Christopei-Bentfeld].

BO 01-1995 (22-23): 'bob'. Beratung für Opfer und Zeugen im Land Bremen e.V. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 02-1995 (29-31): Vitale Hochbetagte. [Hochaltrigkeit. Artikel von Thomas T. Perls].

BO 02-1995 (31-32): Alterselbsthilfe und gerontologische Forschung – Konkurrenz oder Partnerschaft. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Käte Tresenreuter].

BO 03-1995 (05-08): Gesunde Lebensweise im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. med. Jörg Schulz].

BO 03-1995 (13-15): Zahn- und Prothesenpflege im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Klaus-Peter Wefers].

BO 03-1995 (21-23): Gesundheit im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Merte Bosch].

BO 03-1995 (25): Wohnraumanpassung: Bis zu 5000 DM für selbstständiges Wohnen Pflegebedürftiger: KDA [Kuratorium Deutsche Altershilfe] stellte Wanderausstellung zur Wohnraumanpassung vor. [Wohnen im Alter].

BO 03-1995 (26): Haus-Tele-Dienst: Bildkommunikation für ältere und behinderte Menschen. [Wohnen im Alter. Artikel von Thomas Erkert].

BO 04-1995 (04-12): Ältere Menschen als Verbraucher – die positive Macht der Kaufkraft. [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Heinz-Dieter Mundorf].

BO 04-1995 (29-30): Versorgung im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Andrea Gahlen-Klose].

BO 04-1995 (33-35): Alte fordern. [Thema Alter(n). Artikel von Katrin Markus].

BO 04-1995 (35-37): Zur Begutachtungspraxis des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen. [Pflege. Artikel von Dr. Christiane Schilling].

BO 04-1995 (44-47): Parteienstatements zu den Wahlprüfsteinen der BAGSO – eine Zwischenbilanz. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-1996 (24-26): Ein Jahr Pflegeversicherung – Beginn einer neuen Kultur in Altenarbeit und Altenhilfe? [Pflege. Artikel von Andrea Gahlen-Klose].

BO 03-1996 (17): Sicherheit älterer Menschen im Haushalt. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-1996 (19-20): Vergessen und vergessen werden. [Demenzen].

BO 03-1996 (20): Das Pfl egetagebuch. [Pflege].

BO 03-1996 (20-21): 'Qualitätssicherung Pflege'. [Pflege].

BO 03-1996 (21): Konzeptwettbewerb 'Wohnquartiernahe Alltagshilfen'. [Wohnen im Alter].

BO 03-1996 (25-27): Der Übergang in den Ruhestand in den 90er Jahren und danach. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Jürgen Schumacher, Dr. Karin Stiehr].

BO 03-1996 (32): 2. Stufe der Pflegeversicherung am 1. Juli in Kraft getreten. [Pflege].

BO 04-1996 (20-23): 2. Stufe der Pflegeversicherung – Pflege in vollstationären Einrichtungen. [Pflege. Artikel von Achim Backendorf].

BO 04-1996 (23-24): Der Pflegebedürftigkeit vorbeugen: Eine Handlungsanleitung. [Pflege. Artikel von Dr. med. Bernhard Dickreiter].

BO 04-1996 (27-28): Die Alterung der Gesellschaft. Deutschland vergeist – wen kümmert's? Tagungsbericht. [Demografie. Artikel von Hiltrud Wessling].

BO 04-1996 (28-30): Hausarzt und Sterbebegleitung. [Sterbebegleitung. Artikel von Dr. Raphael Gaßmann und Dr. Eckhart Schnabel].

BO 04-1996 (30-31): Versorgungslücke nach dem Krankenhaus? Betroffen sind insbesondere hochaltrige Patienten. [Hochaltrigkeit. Artikel von Merte Bosch].

BO 01-1997 (07-12): Zuwanderung und Alterung erfordern Steuerung und Integration. [Thema Alter(n). Artikel von Hans-Ulrich Klose, MdB].

BO 01-1997 (09-12): Wie könnte ein bedürfnisorientiertes und bedarfsgerechtes Unterstützungssystem für ältere Migranten und Migrantinnen aussehen? [Thema Alter(n). Artikel von Christine Fach].

BO 01-1997 (13-14): Unser Platz ist da, wo auch unsere Kinder sind. [Wohnen im Alter. Interview von Marlies Föhr mit Theodor Schinopoulos].

BO 01-1997 (15-16): Altwerden in der Fremde – ein Bericht über die Arbeit mit türkischen 'Gastarbeitern' bei der AWO Köln. [Thema Alter(n)].

BO 01-1997 (16-18): Teilhabe älterer Migrantinnen und Migranten an der kommunalen

Altenpolitik in Köln. [Thema Alter(n). Artikel von Albert Gemünd].

BO 01-1997 (20-22): Altenhilfe und Einwanderer. [Thema Alter(n). Artikel von Manfred Hielen].

BO 01-1997 (22): Almanci – das Dilemma der Rückkehrillusion. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Orhan Sürül].

BO 01-1997 (23): Perspektiven der Integration von älteren Migrantinnen und Migranten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Eva Gerling].

BO 01-1997 (27-30): Verbraucherschutz in Heimen. [Wohnen im Alter. Artikel von Andrea Gahlen-Klose].

BO 01-1997 (35): Wanderausstellung 'Anders Wohnen'. [Wohnen im Alter].

BO 01-1997 (39-40): Aus der Arbeit des BAGSO-Vorstandes. [Pflege. Artikel von Erna Szopinski].

BO 02-1997 (07-10): Dialog der Generationen: Mundartkindergarten 'Zwerghäus'l'. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ulrike Leubner].

BO 02-1997 (34-35): Resolution. Zur Empfehlung eines Standard-Pflegesatz-Modells (SPM) der Pflegekassen und Sozialhilfeempfänger. [Pflege].

BO 02-1997 (38-40): Alter braucht Sicherheit. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Roswitha Verhülsdonk].

BO 03-1997 (17-19): 'Blind und sehbehindert unterwegs auf dem Datenhighway.' [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Karsten Wanke].

BO 03-1997 (20-23): Integrierte Haustechnik für Senioren und Behinderte. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Joachim Machate].

BO 03-1997 (23-24): Seniorenheim goes Internet. [Wohnen im Alter. Artikel von Hildegard Neufeld].

BO 03-1997 (36-37): Aufruf für den Erhalt einer humanen Pflege. [Pflege].

BO 03-1997 (36): Menschenwürde, Markt und Management. Tagungsbericht. [Pflege. Artikel von Malena Föllmer].

BO 03-1997 (37-38): Einrichtung des Regionalbüros Westfalen 'Neue Wohnformen im Alter'. [Wohnen im Alter].

BO 03-1997 (42-45): Europapolitik für ältere Menschen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Katrin Markus].

BO 03-1997 (62): Schützendorf, Erich: Das Recht der Alten auf Eigensinn. [Pflege. Buchbesprechung].

BO 04-1997 (04-11): Senioren auf dem Lande. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Bernd van Deenen].

BO 04-1997 (14-15): Seniorinnen und Senioren im ländlichen Raum: Praxisbeispiele. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-1997 (16-19): Verbundprojekt: Betreutes Wohnen im ländlichen Raum. [Wohnen im Alter. Artikel von Dipl. Ing. Harald Oßmann].

BO 04-1997 (19-22): Helfen und Freude erleben – eine Verbandsinitiative. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Fritz Allstädt].

BO 04-1997 (30-31): Wir stellen zur Diskussion: Verbesserung der Mitwirkung der Heimbewohner. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Ernst Wickenhagen].

BO 01-1998 (24-25): Verbraucherwünsche Älterer. Neuer 'Verpackungs-Check-up' garantiert verbraucherfreundlichere Verpackungen. [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Hanne Meyer-Hentschel].

BO 01-1998 (26-28): Handeln statt Mißhandeln – Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 01-1998 (45): Ältere Migrantinnen. Neue Herausforderung für die Altenhilfe. [Thema Alter(n). Buchbesprechung].

BO 02-1998 (19-20): 'Mobile' Bewegungsangebote für Hochbetagte. [Hochaltrigkeit. Artikel von Bärbel Schöttler].

BO 02-1998 (21-22): Gütesiegel 'Seniorenrechtliches Leben und Wohnen'. [Wohnen im Alter].

BO 02-1998 (22-24): Belastungsmomente und Ansätze zur Entlastung von Pflegepersonen. [Pflege. Artikel von Dr. Elmar Gräßel].

BO 02-1998 (25-26): Zwischenbericht zur Heimpersonalverordnung. [Wohnen im Alter].

BO 02-1998 (30-32): Gewalt gegen alte Menschen: Die Bonner HsM-Studie. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 02-1998 (33): Gewalt gegen Ältere im persönlichen Nahraum. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 03-1998 (04-08): Diskriminierung von Menschen mit geistiger Behinderung bis zum Lebensende? [Behinderung. Artikel von Dr. Matthias Windisch].

BO 03-1998 (09-11): Mit Behinderung alt werden! [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Michael Kutscheid].

BO 03-1998 (11-14): Leben und Wohnen im Alter mit geistiger Behinderung.

[Behinderung. Wohnen im Alter. Artikel von Heinrich Horschel].

BO 03-1998 (15-16): Auch mit einer Behinderung kann man erfolgreich alt werden. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Hans-Eugen Schulz].

BO 03-1998 (20): '... ständig lebt man unter Spannung.' Vom Alltag mit dem alterswirren Partner. [Demenzen].

BO 03-1998 (21-22): Pflegende Angehörige – eine gesellschaftliche Herausforderung ersten Ranges. [Pflege. Artikel von Dr. Andrea Hörle-Wetzel].

BO 03-1998 (29-38): Wahlprüfsteine der BAGSO. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-1998 (43): Diskriminierung älterer Arbeitnehmer beseitigen. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-1998 (53): Adam-Jäckel, Grete: Das Haus der tausend Ängste. Zehn Jahre im Altersheim. Erlebtes und Erlittenes. [Wohnen im Alter. Buchbesprechung].

BO 01-1999 (04-06): Wenn es zu Ende geht - Leben bis zuletzt. [Sterbebegleitung. Artikel von Franz Herzog].

BO 01-1999 (06-10): Leben bis zuletzt. Vom menschenwürdigen Umgang mit Krankheit und Sterben. [Sterbebegleitung].

BO 01-1999 (11-12): Sterben als Teil des Lebens. Christlicher Hospizdienst Dresden e.V. [Sterbebegleitung. Artikel von Katrin Groß].

BO 01-1999 (13-17): Trauern - einen heilsamen Umgang mit Trennungen, Verlusten und Abschieden finden. [Trauer, Artikel von Dr. Eva Göskén].

BO 01-1999 (18-20): Den Weg aus der Welt bewußt gestalten. [Sterbekultur].

BO 01-1999 (20-21): Patienten- und Betreuungsverfügungen. [Patientenverfügungen].

BO 01-1999 (23-25): Gesundheits- und Pflegepolitik für ältere Menschen. [Pflege].

BO 01-1999 (25-26): Private Kranken- und Pflegeversicherung. [Pflege].

BO 01-1999 (39): Medienkonferenz 'Hohe Lebenserwartung für alle – wer greift das Thema auf?' [Hochaltrigkeit].

BO 01-1999 (40-41): Grenzenloser Leistungsexport in der Pflegeversicherung. [Pflege. Artikel von Katrin Markus].

BO 02-1999 (10-11): Briefkastenfirma verschickt Rechnung für falsche Sterbeanzeige. [Verrichtungen im Todesfall].

BO 02-1999 (13-17): Seniorenimmobilien auf dem Prüfstand. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Barbara Dücker].

BO 02-1999 (18): Betreutes Wohnen bringt Eigenständigkeit und Sicherheit. [Wohnen im Alter. Artikel von Hiltrud Wessling].

BO 02-1999 (18-21): Qualitätssicherung der stationären Pflege durch Verbraucher. [Pflege. Artikel von Katrin Markus].

BO 02-1999 (21-23): Verbraucherschutz auf dem Pflegemarkt. [Pflege].

BO 02-1999 (27-29): Zwischen gestern und morgen – Seniorenarbeit im Wandel. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Ursula Lehr].

BO 02-1999 (33): Hartmannbund. Stellungnahme zu den Forderungen der BAGSO zur privaten Kranken- und Pflegeversicherung. [Pflege].

BO 02-1999 (34-35): Aktion gegen Gewalt in der Pflege. [Pflege. Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 03-1999 (31-33): Zwischen gestern und morgen – Seniorenarbeit im Wandel. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-1999 (34-35): Paradigmenwechsel in der Altenarbeit – Internationale Fachtagung. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-1999 (52): Bundesministerium für Gesundheit. Wenn das Gedächtnis nachläßt – Ratgeber für die häusliche Betreuung demenzkranker älterer Menschen. [Demenzen. Buchbesprechung].

BO 04-1999 (04-06): Eine neue Technik für eine neue Generation. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Hans-Luidger Dienel].

BO 04-1999 (11-15): Technische Hilfen bei der Haushaltsführung. [Wohnen im Alter. Artikel von Mathias Lohrum].

BO 04-1999 (15-20): Intelligente Technik für die Pflege und den Haushalt. [Pflege. Artikel von Thomas Erkert].

BO 04-1999 (22-24): Barrierefreies Leben und Wohnen – sicher und komfortabel. [Wohnen im Alter. Artikel von Karin Piltner].

BO 04-1999 (25-28): Senioren am Markt. [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 04-1999 (34-35): Verpackungen als Ärgernis. [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Hanne Meyer-Hentschel].

BO 02-1999 (35-36): Wachkoma und Patientenverfügung. [Patientenverfügungen. Artikel von Dr. Eugen Schulze].

BO 04-1999 (36-37): Senioren umworben. [Senioren und Konsum. Artikel von Olaf

Biesenbach].

BO 04-1999 (37): Patientenverfügung für Ärzte verbindlich. [Patientenverfügungen. Artikel von Dr. Hartmut Klemm].

BO 01-2000 (04-05): Bundesmodellprogramm 'Selbstbestimmtes Wohnen im Alter'. [Wohnen im Alter].

BO 01-2000 (06-13): 'Mitgestalten – Mitverantworten – Selbstverwalten.' [Wohnen im Alter. Artikel von Sonja Kubisch].

BO 01-2000 (17-20): Eine Vision wurde Wirklichkeit – und sie bewährt sich. Sechs Jahre Göttinger Alten-WG. [Wohnen im Alter. Artikel von Michael Jasper].

BO 01-2000 (21-23): Mut zum Neubeginn. [Wohnen im Alter].

BO 01-2000 (24-28): Wohngenossenschaft 'Jung und Alt'. [Wohnen im Alter. Artikel von Martin F. Röhrig].

BO 01-2000 (29): Neue Wege in das Alter. [Wohnen im Alter. Artikel von Uta Shaughnessy].

BO 01-2000 (30-31): Gemeinschaftliches Wohnen im Kloster. [Wohnen im Alter. Artikel von Ursula Lenz].

BO 01-2000 (32-33): Pflegewohnungen in der Schweiz. [Pflege. Artikel von Karin Piltner].

BO 01-2000 (33): Kurz und bündig. [Wohnen im Alter].

BO 01-2000 (34-35): Anregung zur Realisierung von Wohnprojekten. [Wohnen im Alter].

BO 01-2000 (36): BAGSO-Positionspapier: Umgang mit Leben und Sterben in unserer Gesellschaft. [Endlichkeit].

BO 03-2000 (04-08): Das Vermögen der älteren Generationen – ein Buch mit sieben Siegeln. [Thema Alter(n). Artikel von Corinna Beck].

BO 03-2000 (09-12): Wirtschaftskraft Alter – die Initiative Seniorenwirtschaft in Nordrhein-Westfalen. [Senioren und Konsum].

BO 03-2000 (18-22): Seniorenimmobilien als Geldanlage. [Wohnen im Alter. Artikel von Britta Steves].

BO 03-2000 (45-47): Nürnberger Erklärung zum Abschluss des Deutschen Seniorentages 2000. Offensiv in die Zukunft – Ältere in der Verantwortung. [Thema Alter(n)].

BO 03-2000 (48): Wider die Gewalt und den allgemeinen Werteverfall. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 03-2000 (51): Ziele und Möglichkeiten kommunaler Seniorenpolitik: 10 Thesen.

[Thema Alter(n)].

BO 03-2000 (62): Das Buch der Hundertjährigen. [Hochaltrigkeit. Buchbesprechung von Marlis Föhr].

BO 03-2000 (63): Anna und Otto Nauer: Rückwärts! Und alles vergessen. Mit Alzheimer leben. [Demenzen. Buchbesprechung von Marlis Föhr].

BO 04-2000 (43): Ältere Ausländer und Ausländerinnen in Deutschland. [Thema Alter(n)].

BO 01-2001 (04-05): Altern in verschiedenen Kulturen – Einführung. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Friedrich Fürstenberg].

BO 01-2001 (06-10): Alter und Altern in Japan. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Friedrich Fürstenberg].

BO 01-2001 (11-14): Alter und Lebenssituation alter Menschen in der VR China. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Jutta Hebel].

BO 01-2001 (15-16): Altern und Alter im Senegal. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Ousseynou Ka].

BO 01-2001 (17-18): Die finanzielle und soziale Situation der Senioren in den USA. [Thema Alter(n). Artikel von Elizabeth Mullen].

BO 01-2001 (19-22): Zur Lage älterer Menschen in Russland. [Thema Alter(n). Artikel von Tatjana Kononygina].

BO 01-2001 (23): Ein Erfahrungsbericht: Fachtagung 'Seniorenarbeit' in Orel / Rußland. [Thema Alter(n)].

BO 01-2001 (24-26): Altern im Norden Europas – Finnische Perspektive des Alterns. [Thema Alter(n). Artikel von Annikki Kivelä-Vierling und Johanna Myllymäki-Neuhoff].

BO 01-2001 (26-27): Estland. [Thema Alter(n). Artikel von Heino Hankewitz].

BO 01-2001 (28-29): Altern in Griechenland. [Thema Alter(n). Artikel von Vera Dimopoulos-Vosikis].

BO 03-2001 (28): Usability – optimale Produktgestaltung. [Thema Alter(n). Artikel von Gert Willen].

BO 03-2001 (30-31): Qualifizierung von Heimbeiräten und Heimfürsprechern durch Multiplikatoren. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Barbara Keck].

BO 03-2001 (37-40): Alter in Bulgarien. [Thema Alter(n). Artikel von Yakim Prizhibilovski].

BO 01-2001 (39): Im Alter betreut wohnen. Zwischen Selbstbestimmung und Abzockerei. [Wohnen im Alter].

BO 01-2001 (39): 'Zusammen planen – gemeinsam wohnen' – Wanderausstellung zukunftsfähiger Wohnformen. [Wohnen im Alter].

BO 02-2001 (37-39): Senioren-Immobilien. Vermögensanlagen durch Senioren im Ausland. [Wohnen im Alter].

BO 04-2001 (04-07): Sicher ist sicher. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Rudolf Bönsch].

BO 04-2001 (07-10): Sicher wohnen – sicher leben. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Heinz Meusel].

BO 04-2001 (11-13): Wenn der Adventskranz Feuer fängt. [Wohnen im Alter. Artikel von Thomas Drinkuth].

BO 04-2001 (14): Das Problem mit dem Beipackzettel. [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Hans Jöckel].

BO 04-2001 (19-22): Die Patientenverfügung. Fünf Schritte zu wirksam rechtlicher Vorsorge. [Patientenverfügungen. Artikel von Prof. Dr. med. Christoph Student].

BO 04-2001 (36-37): Qualifizierung von Heimbeiräten. Modellprojekt erfolgreich abgeschlossen. [Wohnen im Alter. Artikel von Katrin Markus und Dr. Barbara Keck].

BO 01-2002 (26): Basiskurs Gedächtnistraining im Rahmen der Altenpflegeausbildung. [Pflege. Artikel von Barbara Kerkhoff].

BO 01-2002 (29-30): 'Lebensqualität im Alter' – ein neuer Ansatz in der Seniorenbildung. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Bernhard Kraus].

BO 01-2002 (37): BAGSO-Stellungnahme zum Pflegekräftebedarf in stationären und ambulanten Einrichtungen. [Pflege].

BO 02-2002 (06-16): Wahlprüfsteine für die Bundestagswahl 2002. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2002 (34): Je mehr, um so besser? Über den richtigen Gebrauch von Medikamenten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Hans Jöckel].

BO 02-2002 (35-36): Zwanzig Fragen zur Rente. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2002 (36-37): Ratschläge im Umgang mit Blinden und Sehbehinderten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Hans Eugen Schulze].

BO 02-2002 (38-39): Kulturspezifische Pflege im ambulanten Dienst – Das Göttinger Modell. [Pflege. Artikel von Martina Busse und Petra Dolle].

BO 02-2002 (39): Gewalt in der Pflege – Alles nur bedauerliche Einzelfälle? [Pflege. Kriminelle Übergriffe auf Senioren. Artikel von Marianne Otte].

BO 02-2002 (43): Das Altern geht uns alle an. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Stefan Pohlmann].

BO 02-2002 (44-46): Weltaltenplan – von Wien via Madrid und Frankfurt nach Berlin. [Thema Alter(n). Artikel von Gottlind Braun].

BO 03-2002 (05-07): Mit Messer und Gabel abstimmen. Interview mit Bundesministerin Künast. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 03-2002 (11-13): Zur Ernährungssituation alter Menschen in Deutschland. [Thema Alter(n). Artikel von Karin Kreul].

BO 03-2002 (14-16): Gesunde Ernährung im Alter aus der Sicht eines Arztes. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Christian Marburger].

BO 03-2002 (21-24): Vitalstoffreiche, vegetarische Ernährung. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ruthild Liebe].

BO 03-2002 (33-34): Stellungnahme der BAGSO zum 4. Altenbericht. [Demenzen].

BO 03-2002 (25-26): Ernährung, Verdauung und Zahnlosigkeit im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. med. dent. Hubert Ruggendorf].

BO 03-2002 (28): Vom Koch zum Heimkoch. [Wohnen im Alter. Artikel von Andreas Weber].

BO 03-2002 (32-33): BAGSO-Positionspapier zu 'Gewalt gegen Ältere'. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 03-2002 (36): Senioren Memory Handy. Ja, aber. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Marcus Wiluda].

BO 03-2002 (40): NOSCO – ich sage dir, was da drin ist. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-2002 (04-05): Pflegebedürftigkeit: Aktuelle Fakten und zukünftige Entwicklungen. [Pflege. Artikel von Dr. Barbara Keck].

BO 04-2002 (06-07): Auswirkungen der Pflegeversicherung – Sicht der Pflegewissenschaft. [Pflege. Artikel von Andreas Büscher].

BO 04-2002 (08-11): Zukunft der Pflegeversicherung – aus Sicht der AOK Pflegekasse. [Pflege. Artikel von Ursula Feldmeier-Berens].

BO 04-2002 (11-14): Pflegeversicherung – Bilanz zur ambulanten Pflege. [Pflege. Artikel von Anja Ludwig].

BO 04-2002 (15-16): Die Pflegeversicherung in der stationären Altenhilfe. [Pflege. Artikel von Elmar Schmitz].

BO 04-2002 (17-18): Was hat die Pflegeversicherung gebracht? [Pflege. Artikel von Katrin

Markus].

BO 04-2002 (19-21): 'Steht die Pflegeversicherung vor dem Aus?' [Pflege. Artikel von Dr. Ekkehard Bahlo].

BO 04-2002 (21-22): Pflegeversicherung – auch für Demenzkranke?! [Demenzen. Artikel von Sabine Jansen].

BO 04-2002 (24-29): Thema Pflege: Initiativen, Projekte, Forschung, Materialien. [Pflege. Artikel von Eva Maaß].

BO 04-2002 (36-37): Probleme nach Einführung der Fallkostenpauschalen. [Pflege. Artikel von Merte Bosch/Ania Ludewig].

BO 01-2003 (13-14): Bewegungsangebote für Hochaltrige – körperlich und geistig beweglich bleiben. [Hochaltrigkeit. Artikel von Bärbel Schöttler].

BO 01-2003 (25-26): BAGSO-Positionspapier zum Europäischen Jahr der Menschen mit Behinderungen 2003. [Thema Behinderung].

BO 01-2003 (34): Jeder Mensch muss im Bedarfsfall die Hilfe bekommen, die nötig ist. [Pflege. Artikel von Dr. Bernd Niederland].

BO 01-2003 (35-37): Die Pflegeversicherung. Theorie und Wirklichkeit aus Sicht eines Rechtsanwaltes. [Pflege. Artikel von Bernhard Throm].

BO 01-2003 (37-38): Das Hausparlament im Seniorenzentrum Luisenhaus. [Wohnen im Alter. Artikel von Petra Hilbig].

BO 02-2003 (06-09): Hausnotruf – Mit Sicherheit in der vertrauten Umgebung leben. [Wohnen im Alter].

BO 02-2003 (10-11): Beratungs- und Krisentelefone für ältere Menschen. [Wohnen im Alter. Artikel von Thomas Görger, Barbara Nägele und Sandra Kotlenga].

BO 02-2003 (14-15): Handeln statt Misshandeln. [Pflege. Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

BO 02-2003 (15-16): 'sniohr' – Das Beratungstelefon für Sicherheit im Alter für den Großraum Frankfurt und Offenbach. [Umgang mit dem Alter(n). Interview von Ursula Lenz mit Renate Bautsch].

BO 02-2003 (16-17): Das Alzheimer-Telefon: Beratung und Information zum Thema Demenz. [Demenzen. Artikel von Sabine Jansen].

BO 02-2003 (32): Gesund altern. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2003 (34): Wider den Traum vom perfekten Menschen – Für eine Kultur der Achtsamkeit. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Franz M. Herzog].

BO 02-2003 (35-36): Der 'Wunschtraum-Opa'. Als 80-jähriger Unternehmer steht Theo Klein mitten im Leben. [Hochaltrigkeit. Artikel von Helmuth Bischoff].

BO 02-2003 (45): Zur Zukunft der Pflegeversicherung – Stellungnahme der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. [Pflege].

BO 03-2003 (19): 'Ich nehme immer meinen Zebrastreifen.' [Hochaltrigkeit. Artikel von Hermann Bühler].

BO 03-2003 (24-25): BAGSO Positionspapier. Solidarität mit älteren Ausländern. [Thema Alter(n)].

BO 03-2003 (32): Interdisziplinäres Symposium zum Thema 'Demenz'. [Demenzen].

BO 04-2003 (05-09): Die demographische Uhr tickt. [Demografie. Artikel von Dr. Juliane Roloff].

BO 04-2003 (16-17): Sun Cities – Eine neue Lebensform für Ältere in Deutschland? [Wohnen im Alter].

BO 04-2003 (17-19): Langlebigkeit und Hundertjährige. Langlebigkeit heute: Erkenntnisse der Heidelberger-Studie. [Hochaltrigkeit. Artikel von Dr. Christoph Rott].

BO 04-2003 (19): Demografie und Demenz. [Demenzen. Artikel von Hans-Jürgen Freter].

BO 04-2003 (20-22): Was tut der Gesetzgeber für die Hilfebedürftigen, wenn sie nicht mehr weiter wissen? Beitrag zum Heimrecht. [Wohnen im Alter. Artikel von Volker Berger].

BO 01-2004 (19): Liebe im Altersheim. [Sexualität im Alter. Artikel von Christine Sowinski].

BO 01-2004 (27): Zorn über den Umgang mit Älteren. [Umgang mit dem Alter(n). Leserbrief von Jürgen Käding].

BO 01-2004 (30): Ideale Apotheke aus Seniorensicht. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 01-2004 (33): Selbst einmal im Altenheim leben? – Für Pflegekräfte schwer vorstellbar. [Wohnen im Alter. Artikel von Christiana Dymarczyk].

BO 01-2004 (34): Umsetzung der Zuzahlungsregelungen. Brief an Bundesministerin Schmidt. [Wohnen im Alter. Artikel von Katrin Markus].

BO 01-2004 (40-41): 'Für Vielfalt – gegen Diskriminierung.' [Thema Alter(n). Artikel von Gotlinde Braun].

BO 02-2004 (06-08): Deutschland sorgt vor. [Demografie. Artikel von Beate Robertz-Grossmann].

BO 02-2004 (11-13): Ernährung und Prävention. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Angelika Michel-Drees].

BO 02-2004 (14): 'Es lohnt sich doch' – Prävention in der Seniorenzahnmedizin. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Christoph Benz].

BO 02-2004 (15-16): Prävention durch Kultur?! [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dieter Scholz].

BO 02-2004 (18): Hoffnung Präventionsgesetz – aus der Sicht eines BAGSO Verbandes. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2004 (19): Hoffnung Präventionsgesetz – aus der Sicht einer Krankenkasse. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2004 (21-23): Präventive Hausbesuche im Alter. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Elisabeth Nüchtern].

BO 02-2004 (22-23): SimAp – Rehabilitative Maßnahmen im Pflegeheim. [Pflege. Artikel von Andreas Ackermann].

BO 02-2004 (24-27): Prävention als Gesamtstrategie. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2004 (26-37): 'Die Alten sind nicht mehr die Alten!' [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Marianne Koch und Helmut Bischoff].

BO 02-2004 (31): Projekt Zielgruppenorientierte Verbraucherarbeit für und mit Senioren. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2004 (33): Beipackzettel und Patienteninformation. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2004 (34): Kampagne für eine kultursensible Altenhilfe 'Aufeinander zugehen – voneinander lernen' startet. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dragica Baric-Büdel].

BO 02-2004 (34-35): Pflegekräfte beurteilen ihren Arbeitsplatz. [Pflege. Artikel von Christina Dymarczyk].

BO 02-2004 (42-44): Die Kosten- und Leistungsrechnung – das zentrale Controlling-Instrument. [Pflege. Artikel von Stefan Knobloch].

BO 03-2004 (05-07): Die Bedeutung von Wohnen und Wohnumfeld für den älter werdenden Menschen. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Ursula Lehr].

BO 03-2004 (07-09): Vielfältige Angebote für Wohn(t)räume. [Wohnen im Alter. Artikel von Ursula Kremer-Preiß].

BO 03-2004 (09-11): Vom Wohntraum zum Wohnraum. [Wohnen im Alter. Artikel von Gerda Helbig].

BO 03-2004 (12): Gemeinschaftliches Wohnen mitten in Berlin. [Wohnen im Alter. Artikel von Jutta Kämper].

BO 03-2004 (13-14): 'Soll ich den Umzug in ein Seniorenstift wagen?' [Wohnen im Alter.

Artikel von Andreas Heinzgen].

BO 03-2004 (15-16): feier@abend – Umfrage: Wohnen im Alter. [Wohnen im Alter].

BO 03-2004 (16-17): Unter der Sonne Spaniens leben. [Wohnen im Alter. Artikel von Astrid Meyer].

BO 03-2004 (17-18): wohn mobil – die Wohnberatungsstelle in Köln. [Wohnen im Alter. Artikel von Erik Weber].

BO 03-2004 (19): Neue Technologien unterstützen den Wohnalltag zu Hause. [Wohnen im Alter. Artikel von Hildegard Neufeld].

BO 03-2004 (29): Studenten fragen, was sich Senioren von Apotheken wünschen. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2004 (30): Verbraucherempfehlung 'Seniorengerechte Apotheke'. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2004 (32-34): Wie halten es Senioren mit ihrer Ernährung? [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 03-2004 (35-36): Karl Richter: Ein Leben lang links. Der Ehrenvorsitzende der SPD AG 60 plus, Karl Richter, Sozialdemokrat, Gewerkschafter, wurde am 15. Juli 2004 100 Jahre alt. [Hochaltrigkeit. Interview von Hans Kohlberger].

BO 03-2004 (41): 'Leben, wo andere Urlaub machen.' [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Walter Zöller].

BO 04-2004 (05-06): Augenerkrankungen im Alter. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. med. Stephan J. Fröhlich].

BO 04-2004 (09-11): Nichts ist so wie früher. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Hans Joachim Biermann].

BO 04-2004 (11-12): Die Rehabilitation spät erblindeter älterer Menschen in der Tätigkeit des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV). [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Alfred Preuße].

BO 04-2004 (13): Die Finanzierung von Rehabilitationsmaßnahmen und Hilfsmittel bei Sehverlust im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Herbert Demmel].

BO 04-2004 (14): Sehverlust im Alter – Gibt es Wege aus dem 'Dunkel'? [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-2004 (15): Hilfen und Tipps für Altersblinde und Sehbehinderte, Pflegende und Angehörige. [Umgang mit dem Alter(n). Buchbesprechung von Eugen-Hans Schulze].

BO 04-2004 (16-17): Hörgeschädigte Senioren in Deutschland. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Rolf Erdmann].

BO 04-2004 (18-19): Besser hören durch medizinische Fortschritte. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von PD Dr. med. Anke Lesinski-Schiedat].

BO 04-2004 (20): Eigenleistung bei der Hörgeräteversorgung. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Rolf Erdmann].

BO 04-2004 (24-27): Rede der Bundesministerin Renate Schmidt. [Thema Alte(n). Rede anlässlich der Mitgliederversammlung der BAGSO].

BO 04-2004 (28-30): BAGSO Positionspapier: Anpassung des Wohnumfelds an die Bedürfnisse Älterer. [Wohnen im Alter].

BO 04-2004 (34): Seniorenwirtschaft – Ein neues Betätigungsfeld für private Produzenten und Dienstleister? [Senioren und Konsum. Artikel von Ruth Brand].

BO 04-2004 (35): Ältere Menschen wollen Vorsorge für die Beerdigung treffen. [Sepulchralkultur].

BO 04-2004 (36): Doppelt schmerzlich: Leben mit Sterben und Tod eines Enkelkindes. [Endlichkeit. Artikel von Edith Droste].

BO 04-2004 (37): 'Pflegebegleiter' – ein Projekt zur Begleitung pflegender Angehöriger. [Pflege. Artikel von PD Dr. Elisabeth Bubholz-Lutz].

BO 01-2005 (17-18): Gemeinsam aktiv in der Natur und für die Natur. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Nina Wetter].

BO 01-2005 (19): Wenn das Augenlicht nachlässt, muss man vieles 'mal anders lernen'. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 01-2005 (20-21): BAGSO-Positionspapier Politische Teilhabe älterer Menschen. [Thema Alter(n)].

BO 01-2005 (24-25): Dienstleistungen – werden sie den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht? [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 01-2005 (31-32): Hanna Deller – Mit 79 Jahren promoviert. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ursula Lenz].

BO 02-2005 (05-08): Vom NONLINER zum ONLINER. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ursula Lenz und Ute Kempf].

BO 02-2005 (09): Sonderauswertung 50 plus. (N)ONLINER Atlas 2004. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ute Kempf].

BO 02-2005 (11-13): 'PC und Internet – brauche ich nicht!' [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Hanno Wolfram].

BO 02-2005 (14): Lernen übers Netz. Virtuelles Interview mit Carmen Stadelhofer, Renate

Wiese und Gerd Makowka. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2005 (18): Lesen übers Internet? Wie geht denn das? [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Erna Subklew].

BO 02-2005 (22-23): Senioren- und Pflegepolitik in Köln. [Pflege. Artikel von Carolin Herrmann].

BO 02-2005 (28-29): Internet für Patienten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Merte Bosch].

BO 02-2005 (37-38): Älterwerden in Heidelberg (Gauteng). [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Gotlind Braun].

BO 03-2005 (05-07): Gesundheit im Alter – nur ein Wunsch? [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. med. Dr. h.c. Manfred Steinbach].

BO 03-2005 (08-10): Deutsche Heilbäder und Kurorte – Moderne Gesundheitszentren mit traditioneller Erfahrung. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2005 (16-17): Feierabend Umfrage. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Adreas Risch].

BO 03-2005 (19): 'Ich muss mich einfach einmischen!' [Umgang mit dem Alter(n). Gespräch mit Gerda Kreß, 92]

BO 03-2005 (35-36): 'Gesund in der zweiten Lebenshälfte' – Der Deutsche Präventionspreis 2005 ging nach Hamburg. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Rosemarie Henning].

BO 03-2005 (38-39): Veronica Carstens – leidenschaftliche Kämpferin für Naturheilkunde und Homöopathie. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-2005 (10-11): Vorsorge für die Pflege. [Pflege. Artikel von Dr. Barbara Keck und Bettina Kloppe].

BO 04-2005 (21-22): Bundesforum Familie: Denkanstöße für die Gestaltung der Beziehungen zwischen den Generationen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Inge Michels].

BO 04-2005 (24-25): Tücken des Betreuungsmarktes – Betreutes Wohnen unter der Lupe. [Wohnen im Alter. Artikel von Rosemarie Hennings].

BO 04-2005 (26-28): Wohnen im Alter. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Guido Klumpp].

BO 04-2005 (29-30): Gern gesehen oder unerwünscht? – Zum Umgang von Banken und Versicherungen mit älteren Kunden. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Guido Klumpp].

BO 04-2005 (31): Wenn das Altwerden zur Last wird – Suizid und Suizidprävention im

Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. phil. Norbert Erlemeier].

BO 04-2005 (35-36): Altern in Usbekistan. Ein subjektiver Reisebericht. [Thema Alter(n). Artikel von Bärbel Weinstock].

BO 01-2006 (06-08): 'Wir wollen Brücken zwischen den Generationen bauen.' [Umgang mit dem Alter(n). Interview von Dr. Stefan Raab mit Ursula von der Leyen].

BO 01-2006 (28-29): 'Ich weiß, dass ich gelassen sein kann.' Dr. Manfred Becker-Huberti, Pressesprecher des Erzbistums Köln, ist sich bewusst darüber, dass er als Christ nicht alles im Leben erreichen muss. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Barbara Keck].

BO 02-2006 (05): Droht Altersarmut beim Verkauf von Immobilien? [Wohnen im Alter. Artikel von Ralf Bramsfeld].

BO 02-2006 (06-07): Mehrgenerationenhäuser – Zusammenhalt der Generationen stärken. [Wohnen im Alter. Artikel von Annette Köppel].

BO 02-2006 (08): Werkstätten für die Zukunft – Ältere erwünscht! [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2006 (09): Jung und Alt wohnen auf neue Weise zusammen. [Wohnen im Alter. Artikel von Sandra Wiegler].

BO 02-2006 (14): Wie sieht eine seniorengerechte Stadt aus? [Wohnen im Alter. Artikel von Christa Koch].

BO 02-2006 (15): Altengerechte Stadt – Das Handbuch. [Wohnen im Alter].

BO 02-2006 (38): Auf dem Weg in die EU: Bulgarien – kein leichtes Leben für die Älteren. [Thema Alter(n)].

BO 03-2006 (05): Das neue Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz offen und fair umsetzen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Klaus Kübler].

BO 03-2006 (05): Heimrecht darf auf keinen Fall Ländersache werden. [Wohnen im Alter. Artikel von Guido Steinke].

BO 03-2006 (12-15): 'Ich zähle auf Sie, die Älteren.' Rede von Bundespräsident Horst Köhler am 16.05.2006 auf dem 8. Deutschen Seniorentag in Köln. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2006 (16-18): 8. Deutscher Seniorentag 2006. 'Kölner Erklärung': Alter als Chance in einer Gesellschaft des langen Lebens. [Thema Alter(n)].

BO 03-2006 (25): Internet leicht gemacht. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2006 (26): Was erwarten Senioren von Handwerksbetrieben. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Hansjürgen Stiller].

BO 03-2006 (28-29): 'Gäbe es die BAGSO nicht, müsste sie sofort ins Leben gerufen werden.' [Thema Alter(n). Interview von Erika Neubauer mit Walter Link].

BO 03-2006 (30-31): Patientenverfügungen – Selbstbestimmung am Lebensende? [Patientenverfügungen. Artikel von Dieter Lang].

BO 03-2006 (33): Angehörige in der Pflege. [Pflege].

BO 04-2006 (12-13): Wie will ich leben und meinen Haushalt führen? Wohnen zwischen Versorgungssicherheit und Selbstbestimmung. [Wohnen im Alter].

BO 04-2006 (14-15): Seniorengerechte Technik im Haushalt auswählen! [Wohnen im Alter].

BO 04-2006 (16-17): Einkaufen und Speisenzubereitung. Ausgewählte Ergebnisse eines EU-Projekts zur Ernährung im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Cornelia Pfau].

BO 04-2006 (18-19): Überforderung vermeiden. Entlastungsmöglichkeiten bei hauswirtschaftlichen Arbeiten. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Brigitte Bauer-Sollner].

BO 04-2006 (20-21): 'Den Haushalt schaff ich doch allein!' Hauswirtschaftsmeisterin und Altenpflegerin Helge Noll berichtet von ihren Erfahrungen in Seniorenhaushalten mit geringerem bis durchschnittlichem Einkommen. [Wohnen im Alter].

BO 04-2006 (21-23): Was bei Verpflegungs-, Reinigungs- und Wäschediensten zu beachten ist. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Margot Steinell].

BO 04-2006 (23-24): Alt werden in den eigenen vier Wänden. Vom Nutzen hauswirtschaftlicher Dienstleistungen bei Demenz. [Demenzen. Artikel von Caroline Stolzenberger].

BO 04-2006 (24-25): 'Arbeit zwischen Forschung und Praxis' – Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V. (dgh) [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Alrun Niehage].

BO 04-2006 (26): 'Wir wollen die Position älterer Verbraucher Stärken!' [Senioren und Konsum. Artikel von Frank Wolfsiffer].

BO 04-2006 (26-27): Worauf bei einer Entscheidung für alte und neue Wohnformen zu achten ist. [Wohnen im Alter. Artikel von Volkmar Heun].

BO 04-2006 (27): 'Mehr als nur ein Handy mit großen Tasten!' [Senioren und Konsum].

BO 04-2006 (40-42): Internet verbindet. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 01-2007 (06-08): Gesünder, gebildeter, vitaler. BAGSO Stellungnahme zum 5. Altenbericht. [Thema Alter(n)].

BO 01-2007 (13): Großeltern und Enkel: Worüber reden sie miteinander? [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 01-2007 (16-19): Heimtiere erhöhen nachhaltig die Lebensqualität. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Reinhold Bergler].

BO 01-2007 (20-22): Vierbeiner als 'Türöffner'. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ines Jonas].

BO 01-2007 (23): Im Altenheim ist der Affe los. [Wohnen im Alter. Artikel von Elke Frede-Flender].

BO 01-2007 (24-25): 'Mein Hund tröstet mich.' Tiere als verständnisvolle Begleiter für ältere Menschen. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 01-2007 (26): Blindes Vertrauen. Führungshunde Begleiten blinde und sehbehinderte Menschen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Erwin Roth].

BO 01-2007 (27): Man ist nie zu alt für ein Tier. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 01-2007 (28-29): Sparen an der richtigen Stelle. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Barbara Freytag-Leyer/Svenja Wittke].

BO 01-2007 (31): Mietfrei wohnen in Edemissen. [Wohnen im Alter. Interview mit Helmut Zeibig].

BO 01-2007 (34): Beratung in Apotheken. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Barbara Keck und Klaus Uwe Meier].

BO 02-2007 (05): Gespräch des BAGO-Vorstandes mit dem Bundespräsidenten Horst Köhler am 22. Januar 2007 im Schloss Bellevue. [Thema Alter(n)].

BO 02-2007 (07): 'When I get older' – Entwicklung einer Alterskultur. [Thema Alter(n)].

BO 02-2007 (10-11): Der ländliche Raum – Entwicklungstendenzen und Herausforderungen. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Ilona Stehr].

BO 02-2007 (12-13): Ländliche Senioren auf Erfolgskurs. [Wohnen im Alter. Artikel von Fritz Allstädt].

BO 02-2007 (18-19): Wie Seniorenarbeit um strukturschwachen ländlichen Raum möglich ist. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Jens Bechtloff].

BO 02-2007 (20): Senioren-Internet-Helfer/innen im ländlichen Raum. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Birgit Böttger].

BO 02-2007 (21): Gleichwertige Lebensverhältnisse in ländlichen Räumen sichern – MarktTreffs in Schleswig-Holstein. [Wohnen im Alter. Artikel von Rüdiger von Pülskow].

BO 02-2007 (24): 'Ängste und Hemmungen beim Online-Einkauf abbauen.' [Umgang mit dem Alter(n). Interview von Dr. Barbara Keck mit Dr. Christoph Achenbach].

BO 02-2007 (28): Demenz – Hilfe für Angehörige und Betroffene. [Demenzen].

BO 02-2007 (28): Demenzprojekt IDA: Mehr Unterstützung für Patienten und Angehörige. [Demenzen].

BO 02-2007 (32-33): 'Mundgesund' bis ins hohe Alter? – Na klar! [Hochaltrigkeit. Artikel von Dr. Cornelius Haffner].

BO 02-2007 (43): Ist das Internet reif für die Älteren? [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2007 (05): Mitgestalten und Mitentscheiden in der Kommune. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2007 (10-11): Friedrichsdorf im Taunus: Bedingt seniorengerecht. [Wohnen im Alter].

BO 03-2007 (31): 'Ist das Internet reif für die Älteren?' [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Stefanie Chowaniec].

BO 03-2007 (33): Internet für alle – uneingeschränkte Informationen durch barrierefreie Online-Angebote. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2007 (37): Ausländerfeindliche Einstellungen gerade auch bei Älteren verbreitet. [Thema Alter(n)].

BO 03-2007 (38): Leben bis zuletzt. [Sterbebegleitung. Artikel von Dr. med. Katri Elina Clemens und Birgit Jaspers].

BO 03-2007 (39): Volkssolidarität: Pflegeversicherung solidarisch und solide reformieren. [Pflege].

BO 03-2007 (45-46): 80. Geburtstag von Roswitha Verhülsdonk und Verabschiedung von Dr. Erika Neubauer als Geschäftsführerin. [Hochaltrigkeit].

BO 04-2007 (08): Tiere öffnen Welten©. [Umgang mit dem Alter(n). Publikationshinweis].

BO 04-2007 (09): Schon nachgefragt? – Gemeinsame Spurensuche. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-2007 (10-11): Alte und Junge – wie stehen sie zueinander? [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Erika Neubauer].

BO 04-2007 (12-14): Neuer Lift, niedrige Fenstergriffe und breitere Türen!? Die Anpassung der Wohnung an die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen hat viele Facetten. [Wohnen im Alter. Artikel von Holger Stolarz].

BO 04-2007 (15): Zu Hause alles im Griff. [Wohnen im Alter].

BO 04-2007 (16-17): 'Barrierefrei Leben.' [Wohnen im Alter. Artikel von Marianne Waldmann].

BO 04-2007 (18): Mogelpackung ade! Zwischenbilanz zur DIN 77800 – Qualität und Sicherheit im Betreuten Wohnen. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Lutz Michel].

BO 04-2007 (19): 'Wohnraum für Hilfe' – alternatives Wohnprojekt für Jung und Alt. [Wohnen im Alter. Artikel von Gisela Frangenheim].

BO 04-2007 (20): Der tägliche Rundruf. Telefonketten geben ein Stück Sicherheit im Alltag. [Wohnen im Alter].

BO 04-2007 (21): Über den Tag hinaus denken. IG Bau fordert altengerechtes Wohnen. [Wohnen im Alter. Artikel von Klaus Gabor].

BO 04-2007 (24-25): www.Heimverzeichnis.de Bundesweites Heimverzeichnis mit Angaben zu Leistungsangebot und zur Lebensqualität in Vorbereitung. [Wohnen im Alter. Artikel von Katrin Markus].

BO 04-2007 (26): Verstehen Sie Ihre Packungsbeilage? Pfizer-Patienten-Dialog erstellt patientenfreundlichen Beipackzettel. [Senioren und Konsum. Artikel von Dr. Barbara Keck].

BO 04-2007 (28): Sicheres Online-Banking heute. [Senioren und Konsum. Artikel von Stefanie Chowaniec/Bettina Kloppig].

BO 01-2008 (05): Medizin für Jung und Alt. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 01-2008 (06-08): Großer Nachholbedarf bei Beschäftigung Älterer. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Dominik Haubner].

BO 01-2008 (16-18): Großes Interesse an Patientenuniversität. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Marie-Luise Dierks und Dr. Gabriele Seidel].

BO 01-2008 (19-20): Patienten als Partner. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Carl Cattelaens].

BO 01-2008 (21): Hilfe zur Selbsthilfe. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Verena Weiler].

BO 01-2008 (28-30): Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen hat sich bewährt. [Pflege. Artikel von Rudolf Herweck].

BO 01-2008 (34-36): Im Alter rundum richtig abgesichert – Finanzen und persönliche Angelegenheiten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Volkmar Heun].

BO 01-2008 (40): Nachbesserung erforderlich! BAGSO-Stellungnahme zum Kabinettsbeschluss vom 12.10.2007 zum Pflege-Weiterentwicklungsgesetz (PfWG). [Pflege. Artikel von Christiane Schiller].

BO 01-2008 (41): Mitgestalten und Mitentscheiden. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Vera Klier].

BO 02-2008 (06): Wir brauchen den Dialog und die Solidarität zwischen den Generationen. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2008 (07): BAGSO bei der Expertenanhörung zur Pflegereform im Bundestag. [Pflege. Artikel von Christiane Schiller].

BO 02-2008 (08): Pflegesituation verbessern helfen! [Pflege. Artikel von Jutta Bouraul].

BO 02-2008 (09): Unternehmen mit innovativen 50 plus-Lösungen am Arbeitsplatz gesucht. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 02-2008 (29): Ludwig Prass – mit 89 noch täglich auf der Matte. [Hochaltrigkeit. Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ursula Lenz].

BO 02-2008 (30-31): Online mit 'Frau WageMut' und 'Herrn NochNicht'. Projektergebnisse von 'Ältere Bürger – Wegweiser durch die digitale Welt'. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Bettina Kloppig].

BO 02-2008 (32): Momentaufnahmen aus der Welt des Vergessens. Fotografie-Aktionskunstprojekt zeigt beeindruckende Portraits von Menschen aus Betreuungsgruppen mit Demenz. [Demenzen].

BO 02-2008 (34): Internet-Ratgeber für 'Erfolgreiches Altern'. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2008 (06): Bundespräsident Köhler bringt Jung und Alt zusammen. [Thema Alter(n). Artikel von Ruth Brand].

BO 03-2008 (07-09): Mitgestalten und Mitentscheiden – Ältere Menschen in Kommunen [sic!]. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2008 (10-11): Gesellschaftspolitische Perspektiven von sozialer und politischer Partizipation. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Gerhard Naegele].

BO 03-2008 (18-19): Experten in eigener Sache. Wohnberatung zum Erhalt der Lebensqualität im Alter. [Wohnen im Alter. Artikel von Erich Kerkhoff].

BO 03-2008 (20-21): Die Vorstellung vom Alter revolutionieren. Ideen für eine alternde Stadt: Ein Vision Council für Hamburg. [Wohnen im Alter. Artikel von Christine Koglin].

BO 03-2008 (23): WohnQuartier – die Zukunft altersgerechter Quartiere gestalten. [Wohnen im Alter. Artikel von Christa Stelling].

BO 03-2008 (22): Von der Begegnung zur Partizipation – offene Altenarbeit in der Kommune. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Jochen Rechtenbach].

BO 03-2008 (28-29): Weitere Informationen unter www... [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Bettina Kloppig].

BO 03-2008 (32): Kleiner Piks mit großer Wirkung. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von

Katharina Braun].

BO 03-2008 (34-35): Rechtliche Sicherheit im Pflegeheim – die ersten Entwürfe für Landesheimgesetze liegen vor. [Pflege. Artikel von Volkmar Heun].

BO 04-2008 (19): Multikulturelle Potenziale in der Kommune. Zur Vernetzung der Migranten- und Seniorenvertretungen in NRW. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Uta Renn].

BO 04-2008 (20): Im Alter eingewandert. Angebote für ältere Aussiedlerinnen und Aussiedler. [Thema Alter(n). Artikel von Christina Müller-Wille].

BO 04-2008 (21): Nur vergesslich – oder ist es etwa Alzheimer? Berliner Netzwerk 'Türkischsprachig und Demenz'. [Demenzen. Artikel von Christa Matter und Gudrun Piechotta].

BO 04-2008 (25): Verpackungen – leicht zu öffnen. [Senioren und Konsum. Artikel von Andrea Liebmann].

BO 04-2008 (28-29): Plädoyer für einen neuen Umgang mit Technik im Alter. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Helga Pelizäus-Hoffmeister].

BO 01-2009 (16-17): Gemeinsame Arbeit von Jung und Alt baut Brücken in Europa. [Thema Alter(n). Artikel von Elke Tippelmann].

BO 02-2009 (12): Wenn wir älter werden, müssen wir länger arbeiten. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Gottfried Richenhagen].

BO 02-2009 (13-14): Altern und Arbeit im Betrieb. Deutschland im europäischen Vergleich. [Thema Alter(n)]. Artikel von Cornelia Sproß].

BO 02-2009 (14-15): Vereinigtes Königreich, du hast es besser. [Thema Alter(n)]. Artikel von Elka Sloan].

BO 02-2009 (15-16): Alternsgerechte Betriebe. Gestaltung in Krisenzeiten. [Thema Alter(n)]. Artikel von Bert Römer].

BO 02-2009 (21): Lebenslauforientierte Personalpolitik. [Thema Alter(n)]. Artikel von Rudolf Kast].

BO 02-2009 (22): Altern beginnt nicht erst im Alter. [Thema Alter(n)]. Artikel von Werner Kotschenreuther].

BO 02-2009 (29): DAISY – wer schlecht sieht, hat Spaß am Hören. [Thema Alter(n)]. Artikel von Dr. Thomas Kahlisch].

BO 02-2009 (31): Haushaltshilfen aus Osteuropa für Haushalte mit Pflegebedürftigen. [Wohnen im Alter. Artikel von Christiane Schiller].

BO 02-2009 (38-39): Wird die Wirtschaftskrise auch die Gesundheit und die

Beschäftigungsfähigkeit älterer Arbeitnehmer beeinträchtigen? [Thema Alter(n)]. Artikel von Anne-Sophie Parent].

BO 02-2009 (40): Den Jahren Leben geben. Mehr Lebensqualität durch intergenerationelles Lernen an Universitäten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Marcus Ludescher].

BO 03-2009 (12): Gemeinsam durchs Netz. Start der Initiative 'Internet erfahren'. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2009 (14-16): Lebensfreude im Alter – Selbstaktualisierung und Verantwortung. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Andreas Kruse].

BO 03-2009 (17-19): Von der Freude am Alter(n). [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Christine Swientek].

BO 03-2009 (20-21): Seniorenbildung an der Universität Leipzig. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Catarina Hein].

BO 03-2009 (21-22): Eine Akademie von unten. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Will Cremer].

BO 03-2009 (32-33): Lebensfreude – der Demenz zum Trotz. [Demenzen. Artikel von Lilo Ratz].

BO 03-2009 (38): Lebensfreude in der 2.Heimat. PHOENIX-Köln e.V. baut Brücken aus der Isolation. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 03-2009 (40): Woche des Sehens 2009. Wenn die Augen schwächer werden. [Umgang mit dem Alter(n)].

BO 04-2009 (08-09): Letzter Ausweg Selbstmord. Was alte Menschen in den Tod treibt – Ein Interview mit Christine Swientek. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Ursula Lenz].

BO 04-2009 (11): Internet erfahren – ein neues Konzept für die Arbeit mit Nonlinern. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Bettina Kloppig und Guido Steinke].

BO 04-2009 (12): Online-Beratung zur Wohnraumanpassung. Ein Angebot für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. [Wohnen im Alter. Artikel von Karin Dieckmann].

BO 04-2009 (20-21): Auszeichnung von drei deutschen Unternehmen für innovative alternsgerechte Personalpolitik. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Mirko Sporket].

BO 04-2009 (21): Alter, Armut und Gesundheit. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Antje Richter].

BO 04-2009 (23): Handbücher zur politischen Partizipation älterer Menschen erscheinen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Bernhard Eder].

BO 04-2009 (23): Seniorenstudium und Seniorenkolleg an der Universität Leipzig.

[Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Yvonne Weigert].

BO 04-2009 (26): Kultur ein Leben lang – Gemeinsame Stellungnahme des Deutschen Kulturrates und der BAGSO. [Umgang mit dem Alter(n)].

I.1.2.3 BARMER-Magazin (BA): Konvolut 1992-2009. Vierteljährliche Erscheinungsweise. 72 Ausgaben [72 Ausgaben für den Untersuchungszeitraum 1990-2009 insgesamt].

BA 01-1992 BA 02-1992 BA 03-1992 BA 04-1992	BA 01-1998 BA 02-1998 BA 03-1998 BA 04-1998	BA 01-2004 BA 02-2004 BA 03-2004 BA 04-2004
BA 01-1993 BA 02-1993 BA 03-1993 BA 04-1993	BA 01-1999 BA 02-1999 BA 03-1999 BA 04-1999	BA 01-2005 BA 02-2005 BA 03-2005 BA 04-2005
BA 01-1994 BA 02-1994 BA 03-1994 BA 04-1994	BA 01-2000 BA 02-2000 BA 03-2000 BA 04-2000	BA 01-2006 BA 02-2006 BA 03-2006 BA 04-2006
BA 01-1995 BA 02-1995 BA 03-1995 BA 04-1995	BA 01-2001 BA 02-2001 BA 03-2001 BA 04-2001	BA 01-2007 BA 02-2007 BA 03-2007 BA 04-2007
BA 01-1996 BA 02-1996 BA 03-1996 BA 04-1996	BA 01-2002 BA 02-2002 BA 03-2002 BA 04-2002	BA 01-2008 BA 02-2008 BA 03-2008 BA 04-2008
BA 01-1997 BA 02-1997 BA 03-1997 BA 04-1997	BA 01-2003 BA 02-2003 BA 03-2003 BA 04-2003	BA 01-2009 BA 02-2009 BA 03-2009 BA 04-2009

***BARMER-Magazin* (BA):** Artikel und Meldungen

BA 01-1992 (10): Aufgepaßt! Barmer hilft bei der Prüfung für Pflegeberufe. [Pflege].

BA 02-1992 (21): Sportliches Senioren-Doppel. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 02-1992 (28-29): Pflege – qualifizierte Hilfe in der Not. [Pflege].

BA 03-1992 (07): Rente für häusliche Pflegehilfe. [Pflege].

BA 03-1992 (15): Jetzt neu! Ersatzkassen bieten Zusatzsterbegeld. Zum Leben gehört auch das Sterben. Dagegen kann man sich nicht versichern. Aber die Beerdigung kostet viel Geld. Schützen Sie Ihre Angehörigen vor dieser finanziellen Belastung. [Sterbegeld].

•BA 04-1992 (07): Regelung bei Pflegegeld-Abrechnung. [Pflege].

BA 02-1993 (30): Wenn's um die Wurst geht – SES. Nicht jeder, der in den wohlverdienten Ruhestand geht, freut sich auf den sogenannten 'geruhsamen Lebensabend'. Der Senior Experten Service (SES), ein ehrenamtlicher Dienst der deutschen Wirtschaft, bietet pensionierten Fachkräften interessante Aufgaben, weltweit, überall dort, wo Fachwissen

und Erfahrung gefragt sind. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 03-1993 (29): Jugend ist keine Frage des Alters. [Produktwerbung].

BA 04-1993 (05-06): Die Pflegeversicherung: Kommen soll sie – aber wie? Die Bundesregierung beabsichtigt, ab 1. Januar '94 eine soziale Pflegeversicherung unter dem Dach der gesetzlichen Krankenversicherung einzuführen. Die Notwendigkeit und Dringlichkeit einer Pflegeversicherung ist zweifelsfrei, ihre Finanzierung jedoch nach wie vor umstritten. [Pflege].

BA 04-1993 (20): 105jährige in der BARMER: 'Wer nicht rastet, rostet nicht [...]'. Denn: Wer rastet, der rostet'. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 02-1994 (24): Richtig vererben. [Erbrecht].

BA 03-1994 (08): Tips für die Pflege zu Hause. [Pflege].

BA 03-1994 (12-14): Die Pflegeversicherung. Einführung in drei Schritten. Nach fast 20 Jahren politischer Diskussion haben Bundestag und Bundesrat nunmehr mit großer Mehrheit der Einführung eines fünften Zweiges der Sozialversicherung zugestimmt. [Pflege].

BA 04-1994 (05-07): Die Pflegeversicherung – Beitragshöhe, -einzug und Leistungen. Ab 1. Januar 1995 werden alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung kraft Gesetzes Pflichtmitglieder in der sozialen Pflegeversicherung. BARMER-Mitglieder in der Pflegekasse der BARMER. Ab 1. Januar 1995 beginnt auch die Beitragszahlung für die Pflegeversicherung. [Pflege].

BA 01-1995 (06): Premiere für BARMER-Pflegekasse. [Pflege].

BA 01-1995 (09): Die Pflegeversicherung – was man noch wissen muß. Was ist, wenn die Pflegeperson erkrankt oder ihren verdienten Urlaub machen möchte. [Pflege].

BA 01-1995 (26): Karl Wittenberg. Wie Poseidon persönlich. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Hochaltrige Akteure. 85jähriger Schwimmer].

BA 01-1995 (26): 80, aktiv und gesund. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Hochaltige Akteure. 80jährige Schwimmerin].

BA 02-1995 (08): Medizinische Sterbebegleitung im Hospiz. [Sterbebegleitung].

BA 02-1995 (10-12): Die Pflegeversicherung. Meldungen, Infos, Tips. Noch viel Informationsbedarf birgt der jüngste Sproß der Sozialversicherung: die Pflegeversicherung. Seit dem 1. Januar ist sie in Kraft und hat sich im Portemonnaie der Mitglieder schon bemerkbar gemacht. Hier einige wichtige Hinweise. [Pflege].

BA 02-1995 (26): Alles Gute zum 100. [Hochaltrige Akteure. BARMER-Mitglied feiert seinen 100. Geburtstag].

BA 03-1995 (12): Demenzkranke betreuen. [Demenzen. Neue Broschüre zur Betreuung

von Demenzkranken].

BA 03-1995 (15-18): Die Pflegeversicherung. Rente für Pflege. Seit dem 1. April gibt es die Leistungen für die häusliche Pflege. Dazu gehört auch: Wer ehrenamtlich pflegt, ist unter bestimmten Voraussetzungen sogar rentenversichert. Die Beiträge übernimmt die Pflegekasse. [Pflege].

BA 03-1995 (19): Unfallversicherung für Pflegepersonen. [Pflege].

BA 04-1995 (10): Nachweisheft für die Pflege. [Pflege].

BA 04-1995 (10): Pflegeanträge ab 1996. [Pflege].

BA 01-1996 (08): Kurzzeitpflege: Kasse übernimmt pflegebedingte Kosten. [Pflege].

BA 01-1996 (24): Vollstationäre Pflege ab Juli '96. [Pflege].

BA 02-1996 (07): Pflegegeld bleibt steuerfrei. [Pflege].

BA 02-1996 (30): Handbuch für Kursleiter: 'Zu Hause pflegen'. [Pflege].

BA 02-1996 (30): Pflegeperson verhindert – was tun? [Pflege].

BA 02-1996 (31): Zum 80.: Freier Fall und weiche Landung. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Hochaltrige Akteure. 80jähriger Fallschirmspringer].

BA 02-1996 (31): Info Intern. 70 Plus. [Hochaltrige Akteure. Drei hochaltrigen BARMER-Mitgliedern wird zum Geburtstag gratuliert].

BA 03-1996 (22): Neues von der Pflege. Vollstationäre Pflege: Seit dem 1. Juli zahlt die BARMER-Pflegekasse. Häusliche Pflege: Mitsprache bei der ambulanten Betreuung erwünscht. [Pflege].

BA 04-1996 (05): frei öl: Die Wirkstoff-Formel gegen Hautalterung. Ab 30 lässt die hauteigene Produktion von Fett und Feuchtigkeit immer mehr nach. Die Folge: Erste Falten bilden sich! [Produktwerbung].

BA 04-1996 (37): Bundesverdienstkreuz für ehrenamtliche Pflege. [Pflege].

BA 04-1996 (37): Pflege: Beachten: Zeit der Vorversicherung. [Pflege].

BA 04-1996 (37): Wenn die Pflegeperson verhindert ist. [Pflege].

BA 04-1996 (37): Pauschale für vollstationäre Pflege. [Pflege].

BA 01-1997 (38): Alfred Paech: Schon seit mehr als 72 Jahren ist er Mitglied bei der BARMER. [Hochaltrige Akteure. 92jähriges BARMER-Mitglied].

BA 02-1997 (12): Pflegeversicherung: Vertretung in der Urlaubszeit. [Pflege].

BA 03-1997 (32-33): Positive Bilanz: Bewährungsprobe bestanden. Mehr soziale Sicherheit durch die Pflegeversicherung. [Pflege].

BA 03-1997 (33): Häusliche Pflegehilfe auch bei vollstationärer Pflege möglich. [Pflege].

BA 04-1997 (12): Pflegegeld: Fristen für Pflegeeinsatz beachten. [Pflege].

BA 01-1998 (23): BARMER-Buchtip. [Pflege. 'Hilfe und Pflege im Alter zu Hause', Kuratorium Deutsche Altershilfe].

BA 01-1998 (23): Pflege: Ohne Vorversicherungszeit läuft nichts. [Pflege].

BA 01-1998 (32): Am Ende nicht allein. Hospize – in Würde sterben. Schwerkranke und Sterbende finden Hilfe rund um die Uhr. [Sterbebegleitung].

BA 02-1998 (30): Patienten-Testament. Keiner denkt gern daran, tun sollte man es: Vorsorgen für die Selbstbestimmtheit. [Vollmacht. Patientenverfügung].

BA 02-1998 (40): Antrag auf Pflegeleistungen. [Pflege].

BA 02-1998 (40): Pflege: Verfrühte Vorfriede nach Richterspruch. [Pflege].

BA 02-1998 (40): Rückenschule für Pflegekräfte. [Pflege].

BA 02-1998 (40): Pflege bei Verhinderung und Urlaub. [Pflege].

BA 03-1998 (26): Urteile zur Pflegeversicherung. [Pflege].

BA 04-1998 (05): frei öl: Wissenschaftliche Untersuchungen in den USA haben es unter Beweis gestellt: Mit einer wohldosierten, wirkstoffreichen Intensivpflege kann man den Alterserscheinungen der Haut wirksam entgegentreten. Und das bei jedem Hauttyp und in jedem Alter! [Produktwerbung].

BA 04-1998 (40): Urteil: Pflegegeld auch im Ausland. [Pflege].

BA 04-1998 (41): Pflegeversicherung: Bei Antrag Vorversicherungszeit beachten. [Pflege].

BA 02-1999 (50): Pflegeleistungen werden verbessert. [Pflege].

BA 02-1999 (50): Selbstbestimmte Pflege. [Pflege].

BA 02-1999 (50): Barmer Buchtip. [Pflege. Broschüre 'Pflegedienst & Pflegevertrag'].

BA 04-1999 (42): Verbesserte Pflege. Mehr Leistungen für Versicherte. Seit August gelten neue gesetzliche Regelungen. [Pflege].

BA 04-1999 (42): BARMER Buchtip. [Pflege. 'Der große TRIAS-Ratgeber Hauskrankenpflege'].

BA 04-1999 (43): Pflegeversicherung. Neue Vorversicherungszeit. [Pflege].

BA 04-1999 (43): BARMER Tip [Pflege. BARMER-Kursprogramm zur häuslichen Pflege].

BA 04-1999 (43): Gütesiegel für mehr Qualität in der Pflege. [Pflege].

BA 04-1999 (43): Pflegedienste: Preisvergleiche lohnen sich. [Pflege].

BA 01-2000 (02-03): Menschenleben verlängern. Vom Wunschtraum der Menschen, ewig zu leben. Von der Machbarkeit und den Grenzen der Medizin. [Anti-Aging].

BA 01-2000 (09): Noch immer ein Trugbild: Ewige Jugend. Solidarität zwischen Jung und Alt wichtiger denn je. [Anti-Aging].

BA 01-2000 (38): Pflegeberatung bei der BARMER schnell und umfassend. [Pflege].

BA 01-2000 (38): BARMER Info. [Pflege. Broschüre 'Die soziale Pflegeversicherung'].

BA 01-2000 (39): Sachleistung & Pflegegeld. Kombination möglich. [Pflege].

BA 02-2001 (35): Ihr gutes Recht: Pflegevertretung. [Pflege].

BA 02-2001 (35): Pflegeversicherung und Sozialhilfe. [Pflege].

BA 03-2001 (40): Pflege: Alles Wichtige auf einen Blick. [Pflege].

BA 03-2001 (40): Noch einmal: Pflegeversicherung. [Pflege].

BA 03-2001 (41): Pflegeversicherung – bis Ende 2004 bleibt alles beim Alten. [Pflege].

BA 04-2001 (10-11): Kann Anti-Aging-Medizin das Altern stoppen? Fit, faltenfrei, gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter. So möchte wohl jeder 100 Jahre alt werden! Ein Wunschtraum, dem sich die Anti-Aging-Medizin verschrieben hat. Ihr Ziel ist es, den Alterungsprozess möglichst lange hinauszuschieben. [Anti-Aging].

BA 04-2001 (12): Hormone als Jungbrunnen – was wirkt wie? [Anti-Aging].

BA 04-2001 (13): Nachgefragt: Jung bleiben mit Pillen. Pro und Contra. [Anti-Aging].

BA 01-2002 (46): Mehr Qualität stärkt die Verbraucher. Ab 2002: Information und Beratung für die Pflegebedürftigen ausgebaut. [Pflege].

BA 01-2002 (47): Finanzielle Hilfe für Pflegebedürftige. Pflegeaufwand für Demenzkranke wird besser ausgeglichen. [Demenzen. Pflege].

BA 02-2002: Sport tut Deutschland gut! [Titelthema: Aktivierung (10.04.2002 Start der Kampagne gleichen Namens, initiiert vom Deutschen Sportbund und der BARMER)].

BA 02-2002 (46): Bessere Unterstützung für Demenzkranke beantragen. [Demenzen].

BA 02-2002 (46): Pflegevertretung wird bezahlt. [Pflege].

BA 03-2002 (40): Große Hilfe kostenlos: das Pfl egetagebuch. [Pflege].

BA 03-2002 (40): Hilfe bei der Pflege. [Pflege].

BA 03-2002 (40): Mehr Zeit für Pflegebedürftige. [Pflege].

BA 03-2002 (40): Qualitäts-Checkliste Pflegedienste. [Pflege].

BA 04-2002 (13): Prof. Dr. Andreas Kruse, Universität Heidelberg. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 04-2002 (25): Mysterien des Gehirns. Die Ursachen für rund 90 Prozent der Demenzerkrankungen sind unerforscht und deshalb auch (noch) nicht heilbar. Etwa eine Million Menschen in Deutschland leiden derzeit unter dem Verlust geistiger Fähigkeiten. Rechnet man die Frühformen hinzu, sind es sogar 1,5 Millionen Betroffene. Was kann man tun? [Demenzen].

BA 04-2002 (26-27): Alzheimer-Demenz: 'Dem Täter auf der Spur'. Experten-Interview mit Dr. Pasquale Calabrese. [Demenzen].

BA 04-2002 (26-27): Leben mit Köpfchen: So können Sie fit bleiben! Geistig und körperlich beweglich bleiben bis ins hohe Alter, das wünscht sich jeder. Gesund leben erhöht die Chancen. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 04-2002 (28): Tipps, Rat und Hilfen für Angehörige von Demenzpatienten. [Demenzen].

BA 04-2002 (44): Hilfe aus dem Ausland für Haushalte mit Pflegebedürftigen. [Pflege].

BA 04-2002 (44): Nachteile vermeiden, Hilfebedarf nicht verschweigen! [Pflege].

BA 01-2003 (03): Aktiv werden mit der BARMER: 3003 – alles Gute für die Gesundheit. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 01-2003 (18-19): Prävention. Wir machen mit! Prävention. Dieser Begriff hat gute Chancen, zu einem der Schlüsselworte in unserem Gesundheitswesen zu werden. Denn in der Vorbeugung von Krankheiten liegt nicht nur ein enormer Gewinn für diejenigen, die länger gesund bleiben. Sie schützt auch das Gesundheitssystem als Ganzes, weil es auf eine zutiefst sinnvolle Art spart. Die BARMER macht sich diesen Zusammenhang in besonderer Weise zunutze: mit ihrer Initiative 'Prävention aktiv', die Mitte November startete. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 01-2003 (38): Steuer-Spartipp für Pflegepersonen. [Pflege].

BA 02-2003 (06-07): Deutschland bewegt sich! 'Prävention ist die Chance und Voraussetzung für ein gesünderes, besseres und längeres Leben', so Dr. Eckart Fiedler, Vorstandsvorsitzender der BARMER. Damit möglichst viele Menschen aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und sich so fit machen für die Zukunft, startet die BARMER zusammen mit 'Bild am Sonntag' und dem ZDF jetzt eine Initiative unter dem Motto: Deutschland bewegt sich! Das Programm besteht aus mehr als 100 Angeboten. [Aktivierung].

BA 02-2003 (32): Pflegeversicherung. Alles Wichtige auf einen Blick. [Pflege].

BA 02-2003 (32): Auch Pflegepersonen haben Anspruch auf Entlastung. [Pflege].

BA 02-2003 (33): Neue Wege für die Pflege. Die BARMER, die nicht nur Kranken-, sondern auch Pflegekasse ist, hat einen Kooperationsvertrag mit der Stiftung Pflege geschlossen. 'Pflege geht uns alle an' das ist das Motto der neu gegründeten Stiftung, die sich zum Ziel gesetzt hat, neue Qualitätskonzepte in der Pflege zu entwickeln und die Pflegewissenschaft zu fördern. [Pflege].

BA 04-2003 (28): Wie fit ist Deutschland? Sport und Bewegung sind 'in'! Schon über drei Millionen Menschen haben sich von 'Deutschland bewegt sich!' begeistern lassen, und täglich werden es mehr! [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 04-2003 (30-31): Ich bin so jung, wie ich mich fühle. [Umgang mit dem Alter(n)].

BA 04-2003 (41): Rechtzeitig Antrag auf höhere Pflegestufe stellen. [Pflege].

BA 04-2003 (41): Notrufsysteme für Pflegebedürftige. [Pflege].

BA 02-2004 (08-09): Plus oder Pleite – wie viel Pflege braucht die Pflege? Symposium des BARMER-Verwaltungsrates mit Dr. Norbert Blüm und Prof. Peter Oberender im alten Bonner Plenarsaal – Verwaltungsrat für einheitlich solidarische Pflegeversicherung. [Pflege].

BA 02-2004 (40): BARMER unterstützt pflegende Angehörige mit neuen Angeboten. [Pflege].

BA 02-2004 (40): Demenz: BARMER-Experten-Telefon vom 3. bis 14. Mai. [Demenzen].

BA 02-2004 (40): Unterstützung bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz. [Pflege].

BA 02-2004 (42): Wer andere pflegt, braucht auch mal Urlaub. [Pflege].

BA 02-2004 (42): Pflegegeld bleibt unangetastet. [Pflege].

BA 02-2004 (42): Hilfe auch bei Überleitungspflege. [Pflege].

BA 03-2004 (40): Pflegegeld auch im Ausland. [Pflege].

BA 04-2004 (38-39): Rechtzeitig selbst entscheiden. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung. Eine schwere Krankheit, Demenz oder das Sterben sind Tabuthemen der Gesellschaft. Doch gerade weil niemand darüber redet und die moderne Intensivmedizin das Lebensende immer weiter hinausschieben kann, machen sich viele Menschen darüber Gedanken, was mit ihnen passiert, wenn sie nicht mehr selbst über ihr Schicksal entscheiden können. [Vollmacht. Patientenverfügung].

BA 01-2005 (46): Koalition gegen den Schönheitswahn. [Anti-Aging].

BA 01-2005 (46): Pflegeversicherung: Umstrittene Änderung. Ohne Kinder – etwas mehr Beitrag. [Pflege].

BA 02-2005 (48): Die BARMER und die Stiftung Pflege e.V. Gemeinsam für mehr Qualität in der Pflege. [Pflege].

BA 03-2005 (08-11): Das BARMER-AktivGuthaben. Deutschlands größte Krankenkasse führt ab sofort ein individuelles Mehrwert- und Beitragskonzept ein – das BARMER-AktivGuthaben. Davon profitiert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Geldbeutel. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 03-2005 (36): Urlaub für pflegende Angehörige [Pflege].

BA 04-2005 (46): Helfen nicht vergessen! Informationskampagne der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft. BARMER-Experten-Telefon Demenz vom 10.10 bis 11.11.2005. [Demenzen].

BA 02-2006 (05): Ursela Monn ist erste Botschafterin der 'Stiftung Pflege'. [Pflege].

BA 02-2006 (36): Alter als Chance. Ideen für mehr Lebensqualität und Gesundheit von BAGSO und BARMER. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 03-2006 (18-19): Der Geist formt den Körper – und der Körper formt den Geist. Prof. Wildor Hollmann, Deutsche Sporthochschule in Köln. Prof. Hollmann selbst lebt, was er lehrt: Er ist körperlich und geistig aktiv und so ein lebendiger Beweis, dass man auch im hohen Alter fit sein kann, wenn man sich fordert. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 03-2006 (43): Urlaub für pflegende Angehörige. [Pflege].

BA 02-2007 (36-37): Oldies for Goldies. Musik hilft Demenzkranken. [Demenzen].

BA 02-2007 (42): Urlaub für pflegende Angehörige. [Pflege].

BA 02-2007 (42): Wegweiser für Palliativmedizin. [Sterbebegleitung].

BA 03-2007 (44): Bettgeflüster für die Pflege. [Pflege. Aktion 'Pflege bewegt Deutschland'].

BA 04-2007 (04): Paulas Knopfkiste. [Demenzen. Neues Gedächtnisspiel für Demenzkranke].

BA 04-2007 (30-33): Pflege. Hausbesuch. Zu Gast bei Manfred und Elke Krus in Wesel. Rund 2,3 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Die meisten werden zu Hause oder in der Familie betreut, unterstützt durch vielfältige Leistungen der Pflegekassen. Wie sieht das in der Praxis aus? Birgit Fischer, stellvertretende Vorstandsvorsitzende der BARMER, wollte es genau wissen. Sie besuchte das Ehepaar Krus in Wesel. [Pflege].

BA 04-2007 (34): Pflegequalität steigern! BARMER-Verwaltungsrat diskutiert Reformentwurf. [Pflege].

BA 04-2007 (46): Fit bis ins hohe Alter! Auf die Signale des Körpers achten, aktiv sein und gesund bleiben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

BA 01-2008 (05): Jugendwettbewerb Alzheimer & You. [Demenzen].

BA 02-2008 (34-35): Pflege leichter. Die Pflegereform ist verabschiedet. Doch trifft das Gesetz die Lebenswirklichkeit und Anliegen der Menschen? 'Leben und Gesundheit im Alter' – wie sind dafür die Perspektiven? Eindeutige Antworten darauf gab es bei einem Pflege-Symposium, angeregt durch die Selbstverwaltung der BARMER. [Pflege].

BA 02-2008 (35): Neues in der Pflege: Mehr Leistungen, mehr Beitrag. [Pflege].

BA 03-2008 (27-28): Urlaub von der Pflege – und mehr. Für über zwei Millionen pflegebedürftige Menschen ist der 1. Juli dieses Jahres ein wichtiges Datum. Zum ersten Mal, seit vor dreizehn Jahren die gesetzliche Pflegeversicherung eingeführt wurde, werden die meisten Leistungsbeiträge in der ambulanten und stationären Pflege angehoben. Aber nicht nur das. Auch die Angehörigen der Pflegebedürftigen profitieren von einer Reihe von Verbesserungen und werden so stärker entlastet. [Pflege].

BA 04-2008 (27): Auf die sanfte Tour. Kinaesthetics-Grundkurse unterstützen pflegende Angehörige. [Pflege].

BA 01-2009 (38-39): Von jetzt auf gleich ein Pflegefall. Ein Beispiel, wie Pflege zu Hause funktionieren kann. [Pflege].

BA 03-2009 (35): Pflege braucht mehr Qualität. [Pflege].

BA 03-2009 (35): Pflegebedürftigkeit neu definiert. [Pflege].

BA 04-2009 (40): BARMER übernimmt Kosten für Hospiz. [Sterbebegleitung].

BA 04-2009 (42): Zwischen Leben und Tod. Neues Gesetz stärkt den Willen der Patienten. [Vollmacht. Patientenverfügung].

I.1.2.4 Lenz / Plus Magazin (L): Konvolut 2001-2009. Monatliche Erscheinungsweise. 89 Ausgaben [107 Ausgaben für den Untersuchungszeitraum 2001-2009 insgesamt. 18 Ausgaben sind vakant. Es fehlen im Korpus: L 07-2008 bis einschließlich L 12-2009].

L 01-2001	L 01-2002	L 01-2003
L 02-2001	L 02-2002	L 02-2003
L 03-2001	L 03-2002	L 03-2003
L 04-2001	L 04-2002	L 04-2003
L 05-2001	L 05-2002	L 05-2003
L 06-2001	L 06-2002	L 06-2003
L 07-2001	L 07-2002	L 07-2003
L 08-2001	L 08-2002	L 08-2003
L 09-2001	L 09-2002	L 09-2003
L 10-2001	L 10-2002	L 10-2003
L 11-2001	L 11-2002	L 11-2003
L 12-2001	L 12-2002	L 12-2003
L 01-2004	L 01-2005	L 01-2006
L 02-2004	L 02-2005	L 02-2006
L 03-2004	L 03-2005	L 03-2006
L 04-2004	L 04-2005	L 04-2006
L 05-2004	L 05-2005	L 05-2006
L 06-2004	L 06-2005	L 06-2006
L 07-2004	L 07-2005	L 07-2006
L 08-2004	L 08-2005	L 08-2006
L 09-2004	L 09-2005	L 09-2006
L 10-2004	L 10-2005	L 10-2006
L 11-2004	L 11-2005	L 11-2006
L 12-2004	L 12-2005	L 12-2006
L 01-2007	L 01-2008	L 01-2009 (<i>vakant</i>)
L 02-2007	L 02-2008	L 02-2009 (<i>vakant</i>)
L 03-2007	L 03-2008	L 03-2009 (<i>vakant</i>)
L 04-2007	L 04-2008	L 04-2009 (<i>vakant</i>)
L 05-2007	L 05-2008	L 05-2009 (<i>vakant</i>)
L 06-2007	L 06-2008	L 06-2009 (<i>vakant</i>)
L 07-2007	L 07-2008 (<i>vakant</i>)	L 07-2009 (<i>vakant</i>)
L 08-2007	L 08-2008 (<i>vakant</i>)	L 08-2009 (<i>vakant</i>)
L 09-2007	L 09-2008 (<i>vakant</i>)	L 09-2009 (<i>vakant</i>)
L 10-2007	L 10-2008 (<i>vakant</i>)	L 10-2009 (<i>vakant</i>)
L 11-2007	L 11-2008 (<i>vakant</i>)	L 11-2009 (<i>vakant</i>)
L 12-2007	L 12-2008 (<i>vakant</i>)	L 12-2009 (<i>vakant</i>)

L 01-2001 (43): Neue Broschüre. Die passende Hilfe finden. [Pflege].

L 02-2001 (07): Hypo Vereinsbank: Verbuchen Sie Ihr Lebensalter als Aktivposten. [Produktwerbung].

L 02-2001 (25): Werte und wie man sie für Dritte verwertbar macht. [Prominente Akteure des Alter(n)s. Dieter Hallervorden].

L 02-2001 (36-37): 'Ein gutes Gefühl, wieder gebraucht zu werden.' Unternehmer denken um – auf einmal haben Mitarbeiter mit Erfahrung wieder beste Chancen. Zwei Beispiele. [Aktivierung. Artikel von Beate Henes-Karnahl].

L 02-2001 (37): Wie die Politik für 50plus wirbt. [Thema Alter(n)].

L 02-2001 (60): Lady Care: Eigentlich bin ich so wie früher. Ich brauche heute nur etwas mehr Sicherheit. [Produktwerbung].

L 02-2001 (65): Vollmachten. Deshalb sind sie wichtig. Jeder möchte eigene Dinge selbst regeln. Doch was wenn Krankheit oder Unfall einen hindern? Nur Vollmachten stellen sicher, das Angehörige handeln können. [Vollmacht. Patientenverfügung. Artikel von Jürgen Sinn].

L 03-2001 (30-33): Mehr Spaß beim Sex. Fragen, die sich jeder Mann und jede Frau heimlich stellen. Alle Welt redet über Sex. Ob Zeitungen, TV oder Werbung – überall eindeutig Zweideutiges. Und längst ist über Sex nicht alles gesagt. Jeder macht sich heimlich Gedanken über die schönste Nebensache der Welt – besonders wenn die Haare grau sind und die Haut nicht mehr so straff ist. Fragen, über die nicht so leicht zu reden ist. [Sexualität im Alter].

L 03-2001 (44-48): Wundermittel oder Quacksalberei: Pillen, die das Altern stoppen. [Anti-Aging. Artikel von Wolfgang Hardt].

L 03-2001 (47): Fließender Übergang zur Quacksalberei. Über Nutzen und Risiken der zahlreichen Anti-Aging-Angebote sprach Lenz mit Professor Dr. Dr. h.c. Reinhard Ziegler, Ärztlicher Direktor der Abteilung Innere Medizin I der Universitätsklinik Heidelberg. [Anti-Aging].

L 03-2001 (58-60): Mit Courage gegen Gauner. Kriminalität: Falsche Ängste, wahre Zahlen. 'Kann ich mich noch auf die Straße trauen?' Unsicherheit plagt viele. Reißerische Medienberichte gaukeln eine Welt von Bösewichten vor. Stimmt nicht, sagt die Polizei. Lenz gibt Tipps und nennt tatsächliche Zahlen. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren. Artikel von Natascha Plankermann].

L 03-2001 (61): Die Kniffe der Diebe und Betrüger. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren].

L 03-2001 (89): Senjoy: Für junge Leute ab 50. [Produktwerbung].

L 06-2001 (52-53): Gassi-Geher, Leseratten, Baumpaten. 50-mal Helfer gesucht. 2001 ist

das Jahr des Ehrenamts. Viele Tier- und Seniorenheime, Sport- und Musikvereine, Kindergärten und Selbsthilfegruppen könnten ohne engagierte Menschen nicht existieren. Wenn Sie auch etwas suchen, für das Sie sich einsetzen können, dann lesen Sie mal, welche wundervollen Initiativen es überall gibt. Und die warten nur auf Sie. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 06-2001 (62): Vergesslich = Alzheimer? Jeder vergisst einmal was. Auch wer häufiger etwas mal nicht weiß, muss nicht gleich an Alzheimer-Krankheit denken. Denn dafür gibt es untrügliche Anzeichen, die nur wenige haben. [Demenzen].

L 06-2001 (84-86): Patientenverfügung – das sollten Sie wissen! Über Sterbehilfe wird seit Wochen diskutiert. Die Mehrheit der Deutschen lehnt langsames Sterben ab wie Apparatemedizin. Verwiesen wird immer auf Patientenverfügungen, mit denen jeder regeln kann, was wie im Ernstfall geschehen soll. Aber wie verbindlich sind die? Muss ein Arzt sie achten? Welche Rechte haben Angehörige? [Vollmacht. Patientenverfügung].

L 07-2001 (68-73): Wenn das Haus zu groß ist – was tun? Wenn die Kinder ausziehen, stellen sich alle Eltern die gleichen Fragen: Was mit dem großen Haus machen: Fürs Alter umbauen? Verkaufen? Etwas Kleines kaufen? Vermieten? Das Kapital als Zusatzrente nutzen? Die jeweiligen Vorteile sind hier gelistet. [Wohnen im Alter. Artikel von Silvia Schattenkirchner].

L 08-2001 (34-37): Weil ich dich liebe. Wenn plötzlich ein Angehöriger zum Pflegefall wird, dann wird das Leben komplett umgekrempelt. Für beide – für den, der Pflege braucht und nie darauf angewiesen sein wollte, für den, der pflegt, weil auf einmal wieder Vater oder Mutter das Leben bestimmen, weil man helfen will und oft nicht kann oder weil Verzweiflung und tiefes Glück so nah beieinander liegen. Lesen Sie, wie drei Lenz-Leser und Leserinnen diese Aufgabe bewältigt haben. [Pflege].

L 08-2001 (39): Großeltern: Heiß geliebt und verehrt. [Thema Alter(n)].

L 08-2001 (64-65): Sehr teure Policen für staatliche Versäumnisse. Viele denken, das Risiko, einmal zum Pflegefall zu werden, sei durch die gesetzliche Pflegeversicherung ausreichend abgesichert. Irrtum. Denn im Ernstfall reichen deren Leistungen bei weitem nicht aus. Private Policen können diese Versicherungslücke schließen. Doch deren Schutz ist teuer. [Pflege].

L 08-2001 (80-83): Nützen Anti-Faltencremes? Spätestens wenn sich die ersten Fältchen zeigen, greifen die meisten Frauen zu jenen Cremes, die ewig glatte Haut versprechen. Aber was steckt drin in den teuren Töpfchen, und helfen sie? Nach dem Lesen der folgenden Seiten wissen Sie es genau. [Anti-Aging. Artikel von Britta Fehrmann].

L 08-2001 (83): Was leisten Antifaltencremes wirklich? [Anti-Aging. Artikel von Dr. Harald Bresser, Dermatologe].

L 09-2001 (35-37): Das macht aber Lust! Viele Paare kennen es: Mit den Jahren lässt die Lust auf Sex nach. Das muss nicht so sein. Manchmal hilft eine prickelnde Idee. Sie haben keine, na, dann lesen Sie einfach weiter und mit etwas Glück gewinnen Sie ein Wochenende zu zweit. [Sexualität im Alter. Artikel von Franziska Pfeiffer].

- L 09-2001 (38): Seniorenresidenz statt eigener Wohnung. [Wohnen im Alter].
- L 09-2001 (56): Was hält jung? Freunde, Sport und viel Sex. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Sexualität im Alter].
- L 09-2001 (68): Wie lange gelten Erbensprüche? [Erbrecht. Leserbrief].
- L 10-2001 (38): Ausstellung und Messe. Aktiv in der zweiten Lebenshälfte. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].
- L 10-2001 (38): Singles. Alleine zufrieden. [Umgang mit dem Alter(n)].
- L 10-2001 (56): Alzheimer-Schnelltest. Ergebnis in 10 Minuten. [Demenzen].
- L 10-2001 (72-74): Wichtige Hilfe für die schwersten Stunden. Wenn ein naher Angehöriger stirbt, sind viele wichtige Entscheidungen zu treffen: Bestattung, Behörden, Versicherungen. Damit Sie nichts vergessen und teure Fehler vermeiden, haben wir alles Wichtige zusammengestellt – samt Kosten und Fristen. [Endlichkeit. Artikel von Werner Gömmel].
- L 11-2001 (30-32): WG? Na klar! Leben in einer Wohngemeinschaft? Das ist doch nur etwas für Studenten, mag mancher denken. Irrtum sagten sich Anneliese, Ute und Kurt und gründeten mit 50 eine WG, um nicht mehr alleine zu leben. Und so wie die drei aus Kalkar denken immer mehr. Kein Wunder, dass überall WGs gegründet werden, die ganz anders sind. [Wohnen im Alter].
- L 12-2001 (34-37): 10 Initiativen suchen Sie! Geben Sie Ihre Erfahrungen an Kinder weiter. Sie wissen, wie man Fahrräder repariert oder was ein richtiger Knoten ist, wie begeisternd Märchen sind, haben ein Händchen für Garten, Spaß am Studentenleben oder an Videos, können erzählen, wie es früher war, oder geduldig bei Hausaufgaben helfen? Worauf warten Sie dann? Sie werden gebraucht! Von Initiativen, die alle etwas für Kinder auf die Beine gestellt haben. Und wenn es in Ihrer Nähe solche Initiativen nicht gibt – warum gründen Sie nicht eine? [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].
- L 01-2002 (08): Zu 'Bestattungen' in 10/2001. [Endlichkeit. Leserbrief].
- L 01-2002 (65): Zum 'Ratgeber Testament und Erbschaft'. [Erbrecht. Leserbrief].
- L 01-2002 (99-101): Was wird da genau gemacht? Warum wirken manche Menschen müde und misstrauisch, obwohl sie gerade gut erholt aus dem Urlaub gekommen sind? Vielleicht liegt es an schlaffen Lidern, Schwellungen unter den Augen oder roten Äderchen. Kleine chirurgische Korrekturen verleihen mehr Ausstrahlung – übrigens nicht nur Frauen. Jeder fünfte Schönheitspatient ist männlich! [Anti-Aging].
- L 02-2002 (26): Kraft schöpfen durch Alleinsein. [Umgang mit dem Alter(n)].
- L 02-2002 (28-34): 3-Generationen-Haus. Geht das gut. [Wohnen im Alter. Artikel von Brigitte Eilert-Overbeck].
- L 02-2002 (74): Testament für Ehepaare. Auch wenn viele das Aufschreiben des letzten

Willens hinausschieben – ein Testament sollte frühzeitig erstellt werden – gerade bei Ehepaaren. Entscheidend ist nicht, wer wie viel erbt, sondern die optimale Form. [Erbrecht].

L 02-2002 (118-120): 'Ich möchte nur noch schöne Lieder singen'. Seine Lieder gehörten in den Siebzigern an jedes Lagerfeuer und zu jeder Demo. Dann ist es still um den Liedermacher Hannes Wader geworden – und mit dem Ende der DDR verlor er auch seine Vision. Heute wollen ihn viele wieder hören. Mit Lenz sprach er über Jugend, linke Politik und die Kunst, erst mit 80 voll in Fahrt zu kommen. [Prominente Akteure des Alter(n)s. Hannes Wader. Artikel von Chantal Louis].

L 03-2002 (34-35): 'Satz-Oma, komm spielen!' Gibt es Schöneres als mit Kindern zu spielen? Doch was tun, wenn die eigenen Enkel weit weg sind oder man gar keine hat? Leih-Oma oder Leih-Opa werden! [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Karina Krawczyk].

L 03-2002 (40): Ältere Kinder ziehen meist weiter weg. Jüngere versorgen die Eltern. [Pflege].

L 03-2002 (41): Erstmals Pflegestatistik vorgelegt. In Süddeutschland weniger Pflegebedürftige als im Norden. [Pflege].

L 03-2002 (74): Das beste Testament für Alleinstehende. Ein Testament gehört zu den wichtigsten Dokumenten – gerade für alle, die alleine leben, verwitwet sind oder nicht verheiratet. Nur wer das richtige Testament anfertigt, geht sicher, dass später alles richtig geregelt wird. [Erbrecht].

L 03-2002 (104): Anti-Falten-Plan. Trainieren Sie ruhig mal Ihre Gesichtsmuskeln, denn das sorgt für straffere Konturen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Regelmäßige Gesichtsgymnastik festigt das Bindegewebe und glättet das Hautbild. Fünf einfache Übungen, die sich richtig lohnen! [Anti-Aging].

L 04-2002 (34-36): Freiwillig für andere das sein. Nachdem Lenz in der Dezemberausgabe aufgerufen hat, etwas für Kinder zu tun, haben uns zahlreiche Leser angerufen. Und alle hatten die gleiche Frage: 'Ich würde so gerne etwas tun – weiß aber nicht, wo.' Ganz einfach. In mehr als 150 Städten gibt es Freiwilligen-Agenturen, die koordinieren und vermitteln. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 04-2002 (43): Wichtig für Angehörige. Neues Alzheimer-Telefon. [Demenzen].

L 04-2002 (68-69): Auch Kinder haften für ihre Eltern! Dass Eltern für Kinder haften, weiß jeder. Aber auch der umgekehrte Fall gilt – wenn die eigenen Eltern betagt sind, Pflege oder finanzielle Hilfe brauchen. Dann werden die Kinder zur Kasse gebeten. 14 wichtige Antworten. [Pflege. Artikel von Sylvia Schattenkirchner].

L 04-2002 (74): Erbschaftssteuer. So geht das Finanzamt leer aus. Mehr als 3 Milliarden Euro nimmt der Staat jedes Jahr bei Erbschaften ein. Wer jedoch vorausschauend denkt und das eigene Testament geschickt formuliert, kann die Erbschaftssteuer dank vieler Freibeträge umgehen. [Erbrecht].

L 04-2002 (84-87): Noch mal in den Hörsaal. Studieren, wenn andere sich zur Ruhe

setzen. Wenn am 1. April das Sommersemester startet, werden mehr als 25.000 Studenten jenseits der Fünfzig die Hörsäle bevölkern. 50 Hochschulen bieten inzwischen extra Studienprogramme für ältere Semester. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Ulrike Feldhusen und Maike Seifert].

L 05-2002 (34-38): 'Nix Rente – wir arbeiten lieber.' Wer über 55 ist, hört fast täglich die Frage: 'Wann geht es in Rente?' So schnell nicht, sagen immer mehr Menschen. Doch die Arbeitgeber wissen deren Erfahrung viel zu selten zu schätzen. Drei Viertel fordern, der Staat müsse per Gesetz den Jugendkult stoppen und für mehr Chancengleichheit sorgen – ergab eine repräsentative Lenz-Umfrage. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Renate Giesler].

L 05-2002 (40): Jetzt ist es amtlich. Sex im Alter ist schön, sagt jetzt auch die Wissenschaft. [Sexualität im Alter].

L 05-2002 (74): Kinder und Ehegatten müssen immer erben. Wer beim Tod eines Verwandten erben darf und wer erben muss, darüber herrscht vielfach Unklarheit. Dabei ist die Rangfolge sehr einfach. Blutsverwandte müssen erben. Und: Nahe Verwandte zu enterben geht fast nicht. [Erbrecht].

L 05-2002 (106): Genießen – das lässt sich lernen. Unser Leben wird immer hektischer und schneller. 'Stopp!', sagt Friederike Klatt (52) vom Verein Slow Food. Lenz sprach mit ihr über die Kunst des Genießens – und warum Ältere das besser können. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Olaf Steinacker].

L 06-2002 (116-117): 'Mit 60 beginnt die Freiheit.' In Düsseldorf läuft ein Theaterstück über Generationskonflikte. Die Hauptdarsteller Wolfgang Rheinbacher (63) und Jan-Peter Kampwirth (28) unterhalten sich für Lenz über das Stück und über das Älterwerden. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Olaf Steinacker].

L 08-2002 (60-63): Pflegefall. Der beste Schutz für Ihre Familie. Jeder hofft, die Situation möge nie eintreten: ein Pflegefall in der Familie. Das belastet nicht nur seelisch, sondern oft auch finanziell. Wie kann man sich absichern? [Pflege. Artikel von Andreas Kunze].

L 08-2002 (64-65): Im Alter. Der richtige Platz zum Wohlfühlen. Rechtliche und finanzielle Tipps für die Wahl eines Heimplatzes für die Eltern. [Wohnen im Alter. Artikel von Marlene Endruweit].

L 08-2002 (84-85): Cellulite. Was wirklich hilft. Patentrezepte gegen die 'Orangenhaut' versprechen viele. Doch der Schlüssel zum Erfolg liegt im Lebenswandel. [Anti-Aging. Artikel von Dr. Susanne Schwarzer].

L 09-2002 (82-85): Geschickter schminken. So zaubern Sie zehn Jahre weg! Es ist so einfach, etwas jünger auszusehen – mit sieben raffinierten Schminktricks. Alles, was Sie tun können und dazu brauchen und wie es Schritt für Schritt funktioniert, zeigen Ihnen die Lenz-Visagisten. [Anti-Aging].

L 10-2002 (20-25): Jung, aktiv, hilfsbereit. Die neuen Großeltern. Die alten Klischees von Opa und Oma gelten nicht mehr – so das Ergebnis des großen Lenz-Reports 'Großeltern 2002'. Niemals zuvor waren sie so wichtig wie heute. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel

von Josette Cagli].

L 11-2002 (08): Pflege ungerecht. Pflegerisiko minimieren. [Pflege. Leserbrief. Antwort: J. Billel].

L 11-2002 (22-26): Neues Hobby – neue Freunde. Ob beim Sport, beim Musizieren oder beim Kartenspiel: Wo sich Menschen treffen, entstehen auch neue Freundschaften. Fünf Lenz-Leser erzählen, wie ihr Hobby ihr ganzes Leben bereichert hat. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Renate Giesler].

L 11-2002 (66-67): Besser und bequemer wohnen. Ebenerdige Dusche und breitere Türen machen das Wohnen angenehm. Doch was tun, wenn dies in der eigenen Wohnung fehlt. Umbauen! Finanzielle Hilfe gibt es für Mieter und Vermieter. [Wohnen im Alter. Artikel von Marlene Endruweit].

L 12-2002 (61): Buch der Stiftung Warentest. Alle Tipps zur Pflege. [Pflege. Ratgeber].

L 01-2003 (60-63): Richtig erben und vererben. Gerade jeder Vierte über 50 hat ein Testament gemacht. Die meisten scheuen wohl auch wegen des schwierigen Erbrechts davor zurück. Dabei sind die Regeln sehr einfach. Und wer alles richtig regelt, sorgt dafür, unnötigen Streit zu vermeiden. [Erbrecht].

L 02-2003 (24): 'Happy-Aging statt Anti-Aging'. Interview. Der Frankfurter Psychologe und Soziologe Dr. Dieter Mueller-Harju plädiert für eine neue Kultur des Älterwerdens. [Umgang mit dem Alter(n)].

L 02-2003 (26-29): Wenn das geliebte Tier stirbt. 'Gute Reise, mein Freund!' Ein Tier im Haus ist eine Quelle des Glücks. Es ist aber auch ein Freund, Spielgefährte, Unterhalter und Tröster. Umso trauriger, wenn der Hund, die Katze oder der Kanarienvogel stirbt. Vier Lenz-Leser erzählen, wie sie den Abschied von ihrem geliebten Tier überwunden haben. [Endlichkeit].

L 02-2003 (30-31): 'Opa, bitte vorlesen!' Trotz Märchenkassetten, Video und Computer: Vorlesen ist durch nichts zu ersetzen. Wer sich mit den Enkeln und einem Buch aufs Sofa kuschelt, hat – und macht – Freude. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Silke Becker].

L 02-2003 (70-73): Richtig erben und vererben. Ein Testament gehört zu den wichtigsten Dokumenten, doch gerade jeder Vierte über 50 hat ein Testament gemacht. Im 2. Teil der Lenz-Serie geht es darum, wie Erbschaftssteuern vermieden werden können. [Erbrecht].

L 02-2003 (87): Weltweite Studie. Ja, die Liebe hält jung! Ein erfülltes Sexualleben stärkt den Körper und die Seele. [Sexualität im Alter].

L 03-2003 (12-13): Soll man Begräbnisse im eigenen Garten durchführen dürfen? Pro und Contra. [Endlichkeit. Sepulkralkultur].

L 03-2003 (20-23): 'Wann schenkst du mir endlich Enkel?' Haben die erwachsenen Kinder einen Partner gefunden, hoffen ihre Eltern auf Enkel. Doch die Jüngeren lassen sich mit dem Nachwuchs viel Zeit. [Thema Alter(n). Artikel von Silke Becker].

L 03-2003 (74-75): Richtig erben und vererben. Wer intelligent den eigenen Nachlass plant, sollte zu Lebzeiten an Verschenken denken: weniger Steuern, mehr Möglichkeiten. Was zu beachten ist, steht im 3. Teil der Lenz-Serie. [Erbrecht].

L 04-2003 (18-21): 'Und plötzlich war ich allein'. Man hat Pläne gemacht, sich auf die weiteren Jahre gefreut – doch dann stirbt der Partner. Plötzlich. Alles ist Makulatur. Zwei Lenz-Leserinnen berichten, wie sie aus der Krise herausgefunden haben und warum das Alleinsein irgendwann auch zur Chance wurde. [Endlichkeit].

L 04-2003 (24-25): 'Hab keine Zeit, ich bin Rentner!' Das Klischee ist uralte: Wer in Rente ist, hat keine Zeit. 'Stimmt', sagt Bernhard Venus aus Menden. Seit er in Rente ist, strotzt sein Terminkalender vor Eintragungen. Und Venus genießt es. Endlich kann er tun und lassen, was er will. Aber lesen sie selbst. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 04-2003 (26-28): Aber die Oma darf das! Ihre Enkel so richtig zu verwöhnen – das ist ein Privileg von Großeltern. Warum sie das so glücklich macht, erzählen drei Lenz-Leser. [Umgang mit dem Alter(n)].

L 04-2003 (67): Wichtige Sonderregel. Testament auch ohne Unterschrift. [Erbrecht].

L 04-2003 (74-75): Kluger Weg: Erbvertrag. Beim Vererben denken viele an Testament. Intelligenter kann ein Erbvertrag sein. Vor allem, wenn mit dem Erbe ein Zweck verbunden sein soll. Was dabei zu beachten ist, zeigt der 4. Teil der Lenz-Serie. [Erbrecht].

L 05-2003 (42): Thomas Manns Tochter erzählt. Botschafterin der Meere. [Prominente Akteure des hohen Alters].

L 05-2003 (74): Testament ändern? So geht's! Wer ein Testament aufsetzt, muss viele Regeln beachten. Aber auch, wer etwas ändern möchte, sollte auf eine Reihe wichtiger Details schauen. [Erbrecht].

L 05-2003 (108-112): Gesunde Prostata: So bleibt die Lust! Männer sehen sich gern als mutig. Dennoch gehen nur 15 Prozent zur Vorsorgeuntersuchung der Prostata. Zum Glück gibt es aber heute einfache Methoden – und vor allem sichere. [Sexualität im Alter. Artikel von Albert Herchenbach].

L 06-2003 (08): Voller Tatendrang. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Leserbrief von Geni Markert].

L 06-2003 (18-23): Die neue Lust an der Lust. Sex ist bis ins hohe Alter eine wunderbare Energiequelle für Körper und Seele. Zwei langjährige Ehepaare berichten über ihr erfülltes Liebesleben. Und Experten erklären, wie sich die Lust neu beleben lässt. [Sexualität im Alter. Artikel von Josette Cagli].

L 06-2003 (30-33): Tschüss. Papa, danke für alles! Man mag kaum daran denken, aber irgendwann sterben die eigenen Eltern. Lenz-Autorin Heide Ilka Weber (56) beschreibt ihre Erfahrungen mit Loslassen und Abschiednehmen nach dem Tod des Vaters, beim Räumen der Wohnung und Sammeln von Fotos und Erinnerungen. [Endlichkeit. Artikel von Heide Ilka Weber].

L 06-2003 (74): Testament anfechten? So geht's. Oft gibt es Ärger, wenn das Testament eröffnet wird. Und mancher überlegt, es anzufechten. Doch das ist meist schwierig. [Erbrecht].

L 06-2003 (77): Jung bleiben. [Anti-Aging].

L 07-2003 (11): Lebenserwartung. [Lebenserwartung. Demografie].

L 07-2003 (22): 'Wohngemeinschaft ist ideal!' Karl-Heinz Röttger lebt in einer WG in Dresden. [Wohnen im Alter].

L 07-2003 (69-71): Wichtiges Dokument: der Erbschein. Entscheidend im Erbfall ist der Erbschein. Nur dieses amtliche Dokument weist einen rechtmäßigen Erben aus und sichert die Verfügungsgewalt über das Erbe. [Erbrecht].

L 08-2003 (10-11): Schönheits-OP: Ist das etwas für Sie? Jüngeres Aussehen, besseres Lebensgefühl – das verspricht die moderne Schönheitschirurgie. Aber ist es auch richtig und sinnvoll, die ganz normalen Spuren des Älterwerdens mit dem Skalpell beseitigen zu lassen? Wie denken Sie darüber? Pro und Contra. [Anti-Aging].

L 08-2003 (30-33): So süß sind unsere Enkel! Ausgezeichnet diese Bilder: Mehr als 500 Fotos schickten Großmütter und Großväter an Lenz. Hier sind die 15 schönsten! [Umgang mit dem Alter(n)].

L 08-2003 (77): Reife Aussage: 'Facelifting? Nein danke, dann würde ich ja alle diese großartigen Falten zerstören.' Clint Eastwood (73), Schauspieler. [Anti-Aging].

L 08-2003 (77): Wohlfühlen beim Sport. Für straffe Arme. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 09-2003 (06): Topfit mit 83. [Aktivierung. Leserbrief. Antwort: Lieselotte Stahl. Akteure des Alter(n)s. Hochaltrige Tennisspielerin].

L 09-2003 (22-25): Kümmern – ja! Aber dich pflegen? 'Früh darüber gesprochen'. Beate Kuby (43), geschieden, Mutter einer 3-jährigen Tochter hat mit ihren Eltern Heinrich (83) und Christa (79) offen abgesprochen, dass sie sie nicht pflegen kann. [Pflege. Artikel von Lore Grosshans].

L 09-2003 (26-30): Das Glück der späten Jahre. 40 Tipps: Was Forscher heute über das Altern wissen. Die große Mehrheit der Deutschen würde gerne sehr alt werden, ergab eine Lenz-Studie. Vorausgesetzt: Glück und Gesundheit stimmen. Aber kann man 'erfolgreich altern'? Ja, sagen Wissenschaftler, wenn man die folgenden 40 Tipps beachtet. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Eva Tenzer].

L 09-2003 (68-69): Pflege von Angehörigen: richtige Strategie. Manchmal kommt die Situation ganz schnell: Gestern waren die eigenen Eltern noch topfit – und heute ist alles grundlegend verändert. Vater oder Mutter können sich nicht mehr alleine versorgen. Was tun? Überblick über alle Möglichkeiten und Auswirkungen – auch für die Steuer und die eigene Rente. [Pflege].

L 09-2003 (72-73): Gewappnet für den Ernstfall. Ein Unfall, eine Krankheit und plötzlich kann man nicht mehr selbst handeln. Die wichtigsten Vollmachten und Verfügungen im Überblick. [Vollmacht. Patientenverfügung].

L 09-2003 (97): Seniorenpflege. Gute Noten. [Pflege].

L 10-2003 (14): Gutes Buch. Sex nach 50. [Sexualität im Alter. Buchbesprechung].

L 11-2003 (15): Außergewöhnlicher Kalender. Menschen – außergewöhnlich schön fotografiert. [Hochaltrigkeit. Kalender mit Hochbetagten].

L 11-2003 (15): Kinder betreuen als Hobby und Aufgabe. Bundesweit werden viele Leih-Omas gesucht. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 11-2003 (23-26): 'Ich wollte dir noch so vieles sagen...' Der Tod eines Kindes, des Partners oder der Eltern ist schrecklich – für Angehörige, aber auch für deren Umgebung. Doch wie mit der Trauer umgehen? Wie mit Trauernden? Und wie schafft man es trotzdem, wieder am Leben teilzunehmen? Drei Lenz-Leser erzählen über ihre Wege in und aus der Trauer. [Endlichkeit. Artikel von Heide Ilka Weber].

L 11-2003 (66-67): Aslan: Bleiben Sie fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter. [Produktwerbung].

L 11-2003 (74): Mit dem Erbe etwas Gutes tun. Viele Leser fragen immer wieder: Wie kann man mit dem Erbe Gutes für die Allgemeinheit tun? Mit einer Stiftung. Das geht auch mit wenig Geld relativ einfach und erspart sogar die Erbschaftssteuer. [Erbrecht].

L 11-2003 (96): Schönes Andenken. Mit den richtigen Pflanzen wird aus einem Grab ein pflegeleichter, schöner und vor allem persönlicher Ort. [Endlichkeit. Sepulkralkultur. Artikel von Engelbert Kötter].

L 11-2003 (100): Neues Internetportal. Gute Infos zur Pflege. [Pflege].

L 12-2003 (60-65): Retten Sie Ihr Geld! Jetzt! In Berlin wird heftig über eine höhere Erbschaftssteuer diskutiert. Zudem wird das Verfassungsgericht 2004 höhere Erbschaftssteuern für Immobilien fordern. Das bedeutet: Auch Durchschnittsverdiener werden von der Steuer voll getroffen. Wer sein Erspartes für die nächste Generation retten will, sollte jetzt handeln: mit der richtigen Strategie. [Erbrecht].

L 12-2003 (76): Ein gutes Buch. Schön in jedem Alter. [Anti-Aging].

L 12-2003 (114): Spezielle Angebote auch für Hochbetagte. Einmal Urlaub von der Pflege machen. [Pflege].

L 01-2004 (21): Chiara Ambra: Erleben Sie das Geheimnis der unvergänglichen Schönheit mit der Urkraft von Bernstein. [Produktwerbung].

L 01-2004 (39): CD zum 100. Geburtstag. Wenn Johannes Heesters singt. [Prominente Akteure des hohen Alters].

L 01-2004 (68-69): 7 häufige Fehler beim Erben und wie man diese vermeidet. Wer weitsichtig plant, regelt den eigenen Nachlass. Dennoch begehen viele beim Verfassen eines Testaments Fehler, die später zu Erbstreit führen, zum Beispiel bei komplizierten Familienverhältnissen. Doch auch das lässt sich lösen – mit diesen Tipps. [Erbrecht].

L 02-2004 (23): Das will ich noch Erleben. Verwirklichen Sie Ihre Träume – jetzt! Denken Sie nicht lange darüber nach, ob die Zeit oder die Kraft reicht. Schmieden Sie Pläne und holen Sie Versäumtes nach! Fangen Sie etwas ganz Neues an! Vier Lenz-Leser wollen Ihnen Ansporn sein, jetzt Ihre Träume zu leben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 02-2004 (70-72): Das ideale Testament für (Ehe-)Paare. Vorsorge für den Partner für den Fall der Fälle möchte jeder treffen. Besonders schwierig ist dies, wenn es sich um die zweite Ehe handelt und/oder die Partner Kinder aus einer früheren Beziehung haben. Was dann am besten zu tun ist, steht hier. [Erbrecht].

L 03-2004 (14): Traum-Job im Ruhestand. Ein Apfelbäumchen, das hilft. 22 Rentnerinnen in Köln verkaufen Gebrauchtes für Bedürftige. [Hochaltrige Akteure. 86-jährige Geschäftsfrau].

L 03-2004 (62-63): Mit anderen erben – trotzdem keinen Streit! Erben ist schön – es sei denn, man erbt mit anderen zusammen. Dann gibt es häufig Streit. Erben und Erblasser, die ihre Rechte kennen und sinnvoll einsetzen, vermeiden unnötige Auseinandersetzungen. [Erbrecht].

L 04-2004 (13): Kritische Fragen zur Ethik. Ist Sterbehilfe in? Immer häufiger wird auch hierzulande über Sterbehilfe gestritten. Aber welche Folgen haben diese Diskussionen? Lenz sprach mit dem führenden Ethik-Forscher Dietmar Mieth aus München. [Sterbehilfe].

L 04-2004 (54-59): Ihre Auswege aus der Pflegefalle! Reicht das Pflegegeld nicht, springt das Sozialamt ein. Aber die Behörde holt sich das Geld vom Pflegebedürftigen und – mit höchsttrichterlichem Segen – auch von Kindern und Schwiegerkindern. Lenz gibt 33 Tipps, sich vor dem Zugriff zu schützen. [Pflege].

L 04-2004 (64): Fehler beim Erben. [Erbrecht. Leserbrief].

L 04-2004 (105): Gute Informationen. Altern in Würde. [Demenzen. Internetportal zur Früherkennung].

L 05-2004 (12): Ungewöhnlicher Traum. Jetzt mach ich meinen Doktor! Wilma Gramkow (70) will es wissen – Titel inklusive. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 05-2004 (14-17): 'Heute sehe ich das Leben anders'. Uschi Glas ist ein Mythos. Gerade 60 geworden, ist sie ständig im TV und in Boulevard-Zeitungen. Lenz sprach mit ihr deshalb nicht (!) über untreue Ehemänner, polternde Söhne und ewiges Schätzchen-Image, sondern über das, was ihr wirklich wichtig ist – Leben, Sterben und Hospize. Sie stützen, haben dennoch Lust, eine andere Uschi Glas kennen zu lernen? Gut, es lohnt sich! [Prominente Akteure des Alter(n)s. Sterbebegleitung. Artikel von Maria Leistner].

L 06-2004 (62): Testament und Erbschaft. [Erbrecht. Leserbrief].

L 06-2004 (63): Pflegegesetzte. [Pflege].

L 06-2004 (86-87): Muss man jünger aussehen? Ist jünger aussehen ein Kompliment? Ist gutes Aussehen ein Frage des Alters? Warum schminken? Fragen, über die jede Frau nachdenkt. Lenz lud vier Leserinnen ein, darüber ganz offen zu diskutieren – und erhielt sehr ehrliche, 'ungeschminkte' Antworten. [Anti-Aging. Artikel von Claudia Strack].

L 06-2004 (112-114): Fit bleiben auch im Kopf! Jeder vergisst mal etwas. Und viele befürchten dann Schlimmeres. Vergessen wird, dass auch das Gehirn trainiert werden muss wie ein Muskel. Wie man seine grauen Zellen auf Trab halten kann, zeigt spielerisch ein Lenz-Sonderheft und erklärt ein Experte für Hirnforschung. Interview mit Prof. Dr. Christian Elger, Direktor der Uni-Klinik für Epileptologie. [Aktivierung. Demenzen].

L 06-2004 (116-117): Das Geheimnis der gesunden 100-jährigen. Gesund leben, vital und fit bleiben mit ionisiertem Kalzium aus Korallen: Die Bewohner von Okinawa beweisen es. [Prüduktwerbung].

L 07-2004 (13): Umzug ins Heim. Probewohnen für die Eltern. [Wohnen im Alter].

L 07-2004 (14-16): 'Mehr Mut zur Wahrheit'. Hildegard Hamm-Brücher gilt seit Jahrzehnten als große Demokratin, die – ohne Parteiendenken – ihre Meinung konsequent sagt. Unvergessen ihr Eintreten für Helmut Schmidt und für mehr Ehrlichkeit im Fall Möllemann. Obwohl sie mit 83 eigentlich keine Interviews mehr mag, sprach sie mit Lenz über Deutschland 2004, Wahrheiten, die jeder kennen sollte, Sinn einer großen Koalition – und ihren Glauben. [Prominente Akteure des hohen Alters].

L 07-2004 (25-27): Deutschland wird älter. Die Gesellschaft wird sich ändern. Warum wir länger arbeiten werden. Warum Alter etwas anderes bedeuten wird. Warum wir uns darauf freuen. [Lebenserwartung. Demografie. Artikel von Daniela Martin].

L 07-2004 (30-34): 'Ich fühle mich genau richtig'. Man ist immer so alt, wie man sich fühlt ... In diesem Satz steckt weitaus mehr als das berühmte Körnchen Wahrheit. Das Lebensalter fühlen – das hat immer auch mit den Lebensumständen zu tun. Ein 90-Jähriger kann noch jung sein, weil er beweglich und frisch ist und den Kopf voller Ideen hat. Ein Elfjähriger kann sich recht alt vorkommen, wenn die Eltern Stress machen und in der Schule alles schief läuft. Zehn Deutsche im Alter von 8 bis 91 Jahren erzählen, wie sie ganz persönlich ihr Alter empfinden. [Thema Alter(n). Umgang mit dem Alter(n)].

L 07-2004 (60-61): Die richtigen Schritte bei einem Todesfall. Ein Todesfall bedeutet für die Angehörigen: Trotz Trauer sind viele bürokratische Dinge zu erledigen. 15 Punkte und juristische Feinheiten, auf die jeder in den ersten Stunden, Tagen und Wochen achten sollte. [Endlichkeit].

L 08-2004 (100): Lesenswert. Schicksal Alzheimer. [Demenzen].

L 10-2004 (06-11, Beilage): Das richtige Testament für jeden. Nur die Hälfte aller Deutschen hat ein Testament gemacht. Dabei ist dies eines der wichtigsten Dokumente im Leben – für (Ehe-)Partner und Kinder, Angehörige und einen selbst. Die Lenz-Rechtsexperten haben acht Muster-Testamente entwickelt – einfacher geht es wirklich nicht. [Erbrecht].

L 10-2004 (08-09): Wie denken Sie? 'Ich trauere nicht in Schwarz!' Monatelang ganz in Schwarz gehen? Ist das noch zeitgemäß? Nein, findet Monika Berning (62) aus Osnabrück. Nur bei der Beerdigung ihres Mannes ging sie in Schwarz. [Endlichkeit. Artikel von Renate Giesler].

L 11-2004 (17): 'Weisheit – keine Frage des Alters.' Weisheit hätte jeder gerne. Aber wie bekommt man sie? Wir fragten Dr. Ute Kunzmann. Sie war Co-Leiterin einer Studie über Altersweisheit am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. [Thema Alter(n)].

L 12-2004 (08): Große Leser-Diskussion um Schwarztragen. Die Leserin Monika Berning schilderte, weshalb sie nur zur Beerdigung ihres Mannes Schwarz getragen hat: Sie wollte nicht ständig angesprochen werden. [Endlichkeit].

L 12-2004 (17): Ins Heim oder zu Hause pflegen? Wenn die Eltern Hilfe brauchen. [Pflege].

L 12-2004 (20-21, Beilage): Der (vielleicht) wichtigste Brief Ihres Lebens. Die Regierung diskutiert derzeit heikles: Kann man in guten Zeiten festlegen, dass man keine Apparate-Medizin möchte? Müssen Ärzte eine Patientenverfügung achten? Ja, wenn sie richtig formuliert ist. [Vollmacht. Patientenverfügung].

L 12-2004 (52): Hilfreiche Lektüre. Ratgeber Alzheimer. [Demenzen].

L 02-2005 (09): Wie denken Sie? 'Sterbehilfe? Ja, daran denke ich oft!' Nachdenken über den eigenen Tod ist für viele ein Tabu. Annmarie Naumann (78) aus Hamburg hat erlebt, wie ihr Mann an Alzheimer erkrankte. Seitdem hat sie genaue Vorstellungen über ihr eigenes Sterben. [Sterbehilfe. Artikel von Brigitte Eilert-Overbeck].

L 03-2005 (02): Lesenswert. Ratgeber für Vollmacht. [Vollmacht. Patientenverfügung. Ratgeber].

L 03-2005 (12-15, Beilage): Ratgeber für die Kinder: Wenn Eltern Hilfe brauchen. Irgendwann benötigen die eigenen Eltern Hilfe, weil sie älter werden. Für Kinder eine schwierige Phase: emotional und rechtlich. Denn die Pflege-Gesetze sind kompliziert. Dieses Lenz-Dossier hilft, diesen Lebensabschnitt rechtlich besser zu gestalten. [Pflege].

L 03-2005 (17): Na also! Endlich mal andere Werbung. Faltig? Wunderbar? Mit der 96-jährigen Irene Sinclair wirbt die Kosmetikfirma Dove in England. Und alle jubeln! Endlich Plakate, die Schluss mit dem Jugendkult machen. [Senioren und Konsum].

L 03-2005 (64-67): Holen Sie sich Ihre Medaille! Über 900.000 deutsche Frauen und Männer machen jedes Jahr ihr Sportabzeichen – viele von ihnen mit über 50. Das können auch Sie schaffen – Sie tun damit jede Menge für Ihre Gesundheit. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 04-2005 (08): Leserdiskussion: Sterbehilfe? Sehr viele Zuschriften erreichten uns zu diesem Thema. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, dass Sie so persönliche Dinge schildern. Eine Auswahl. [Sterbehilfe].

L 04-2005 (22): Ideales Testament. [Erbrecht].

L 04-2005 (22): Wem gehört ein Erbe bei einer Scheidung? [Erbrecht].

L 06-2005 (02-03): Nivea Vital: Ich will weniger Falten. Ich will straffere Haut. Ich will Pigmentflecken vorbeugen. [Produktwerbung].

L 06-2005 (16-17, Beilage): Gemeinsam erben ohne Streit. Streit ums Erbe – das gehört in vielen Familien leider zum Alltag, weil die Erben zu einer Gemeinschaft gehören und zu wenig über ihre Rechte und Pflichten wissen. Hier sind die wichtigsten. [Erbrecht].

L 06-2005 (18-19, Beilage): Rente: Daran sollten Hinterbliebene denken. Wenn der Partner oder ein Elternteil stirbt, sind viele organisatorischen Dinge zu erledigen. Besonders wichtig ist das gegenüber der Rentenkasse – vor allem um eigene Ansprüche zu sichern. Die 20 wichtigsten Dinge, die im Fall der Fälle rasch zu tun sind, finden Sie hier im Überblick. [Endlichkeit].

L 06-2005 (62): Ab wann ist es denn Alzheimer oder Demenz, Herr Professor Nehen? Viele Menschen haben Angst, dass eine kleine Vergesslichkeit der Beginn von Alzheimer oder einer anderen Demenz sein könnte. Doch diese Sorge ist meist unbegründet, so einer der führenden deutschen Gehirn-Spezialisten Prof. Hans Georg Nehen. Im Gespräch erläutert er, woran man diese sicher erkennen kann. [Demenzen].

L 07-2005 (10-11, Beilage): Pflege: Wann zahlen Kinder für Eltern? Wenn die Eltern in ein Heim müssen, ist dies auch für Kinder schwer. Noch schwerer sind die finanziellen Folgen – vor allem wenn Rente und Pflegegeld nicht reichen und das Sozialamt Unterhalt von den Kindern fordert. [Pflege].

L 07-2005 (12-14, Beilage): Kann man Erben gezielt steuern? Das Erbrecht ist klar gegliedert. Jeder weiß, wie das eigene Erbe weitervererbt werden wird. Aber oft möchte man, dass jemand Bestimmtes nicht erbt. Wer geschickt vorgeht, kann das steuern. [Erbrecht].

L 07-2005 (12): Wohntrend. Beliebte WG. [Wohnen im Alter].

L 07-2005 (13): Häusliche Pflege. Clevere Wohn-Idee. [Pflege. Wohnen im Alter].

L 07-2005 (18-21): 'Jeder Tag ein Geschenk'. Wolfgang Nölker (64) ist Sterbebegleiter. Nachdem er bei seiner Frau erlebt hat, wie ohnmächtig man dem Sterben gegenübersteht – und obwohl er täglich dem Tod begegnet – hat er dadurch mehr erfahren über das Leben. [Sterbebegleitung. Artikel von Justus Steidle].

L 07-2005 (20-21): Patientenverfügung – die besten Ratgeber. Der Fall der amerikanischen Koma-Patientin Terri Schiavo hat im Frühjahr viele bewegt. [Vollmacht. Patientenverfügung].

L 07-2005 (21): In Würde sterben. Hospize helfen, dass Menschen in Würde sterben können. Sie lehnen eine aktive Sterbehilfe ab. [Sterbebegleitung].

L 08-2005 (12): Gute Idee. Leihomas gesucht. Verantwortung teilen. [Umgang mit dem

Alter(n)].

L 08-2005 (12): Miteinander reden – so geht's besser. Wenn Eltern älter werden, verändert sich auch die Kommunikation mit den Kindern. Hannelore Krollpfeiffer (80) erzählt in einem bemerkenswert offenen Buch darüber, sowie über verhängnisvolle Gedanken – beiderseits. [Umgang mit dem Alter(n). Buchbesprechung].

L 08-2005 (12): Überraschend. Ab in die WG. [Wohnen im Alter].

L 08-2005 (12): Zum Weiterlesen. Prima Pflege-Ratgeber. [Pflege. Buchbesprechung].

L 08-2005 (16-17): Sterbegeld – was gilt den jetzt? Wer einen Angehörigen verlor, erhielt bis 2003 Sterbegeld. Doch vor Gericht wird darum noch gestritten. Wer 2004 Witwe oder Witwer wurde, hat deshalb noch Chancen, die 525 Euro zu erhalten. [Sterbegeld].

L 08-2005 (17): Vorsicht Erbschaft. Die meisten Menschen freuen sich über ein Erbe. Dennoch gibt es drei Gründe, bei denen man hellhörig werden sollte. [Erbrecht].

L 08-2005 (20-21): 10 Gebote für mehr Gelassenheit. Mehr Gelassenheit – jeder wünscht sich das. Angelo Roncalli, den sie mit anderem Namen kennen (raten Sie mal), hat vor 50 Jahren Gebote für mehr Gelassenheit geschrieben, die bis heute gültig sind. [Umgang mit dem Alter(n). Buchbesprechung].

L 09-2005 (14-15, Beilage): Pflege: So zahlt der Fiskus mit. Millionen Menschen pflegen und unterstützen Eltern oder Großeltern zu Hause oder im Heim. Aber Pflege kostet Geld. Was viele nicht wissen: Wer andere pflegt oder unterstützt, kann vieles absetzen. [Pflege].

L 09-2005 (20-21, Beilage): Eine Vollmacht, die jeder braucht. Ob Krankheit oder Unfall – oft kann man im Ernstfall die eigenen Dinge nicht mehr regeln. Aber soll dann ein Fremder bestimmen statt der Partner oder die Kinder? Das passiert sehr oft. Verhindern kann dies nur eine Vorsorge-Vollmacht, die jeder ausfüllen sollte – am besten noch heute. [Vollmacht. Patientenverfügung].

L 10-2005 (16-20): So wollte ich immer schon leben! Es gibt Fragen, die will man nicht beantworten, weil man sehr ehrlich zu sich sein müsste. Wie will ich in zehn oder zwanzig Jahren leben, ist so eine Frage. Die Frage unendlich wichtig. Lesen Sie, wie fünf Leser diese Frage für sich beantwortet haben. [Wohnen im Alter].

L 10-2005 (22-23): 'So fühlt es sich an. Wenn man 70 ist!' Einen Tag lang gingen Brigitte und Manfred Kaffai im 'Alters-Anzug' durch ihr Haus – und lernten, was sie in ihrer Wohnung einmal verändern müssen. [Wohnen im Alter].

L 10-2005 (24, Beilage): Pflege-Antrag richtig stellen. Wenn die Eltern älter werden, ist Hilfe notwendig. Doch die kostet Geld. Häufig wird aber der Pflege-Antrag abgelehnt, weil Fehler gemacht werden. Dieser Musterbrief hilft Ihnen, damit man das bekommt, was einem zusteht. [Pflege].

L 10-2005 (54-56): Länger leben: Das 5-Punkte-Programm. Lange leben und dabei gesund bleiben – wahrscheinlich träumt jeder davon. Doch was beeinflusst die eigene Lebenszeit? Und kann man diese wirklich verlängern? Ja, sagen Deutschlands führende

Experten. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Gerda Pighin].

L 10-2005 (64-67): Schönheit's-OPs? 80% sagen: Ja! Die überwiegende Mehrheit würde sich für ein besseres Aussehen operieren lassen. Noch nie waren Schönheits-OPs so akzeptiert. Was bei den acht wichtigsten Ops im Detail gemacht wird, das zeigt unsere Übersicht. [Anti-Aging. Artikel von Gabriele Zörrgiebel].

L 11-2005 (12): Herzliches Beileid – wie sagt man das? Wenn man von einem Todesfall erfährt, möchte man den Angehörigen kondolieren. Wie macht man das? [Endlichkeit. Kondolenz].

L 11-2005 (13): Gut gesagt. 'Freue mich jeden Tag, dass ich lebe.' Johannes Heesters, Entertainer, wird im Dezember 102. [Prominente Akteure des hohen Alters].

L 11-2005 (13): Wunderbare Aktion. Großeltern des Jahres. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 11-2005 (14-19): 'Meine Freunde – ich bin so froh, dass ich sie habe'. Zusammen kochen, lachen, Fußball spielen oder Rad fahren, reden – es gibt so viele Dinge, die man mit seinen Freunden unternimmt. Und sich dabei einfach wohl fühlt. Doch gute Freunde zu finden – und zu halten – ist gar nicht so einfach. Aber es lohnt sich. Fangen Sie am besten gleich damit an. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Brigitte Eilert-Overbeck].

L 11-2005 (24-25): 'Erst heute kann ich damit leben'. Es ist das Schlimmste, was Eltern passieren kann: Das eigene Kind stirbt. Man muss lernen, damit zu leben, ohne es zu vergessen. Claudia Cardinal (50) erinnert sich noch genau an den Tag, als ihre Tochter Katharina an Leukämie starb. [Endlichkeit].

L 12-2005 (54-58): 'Ich habe Alzheimer.' Alzheimer – eine Krankheit als Alptraum. Stück für Stück verliert das Gehirn alles, was es gespeichert hat: Namen, Gesichter, Verhalten, Wissen. Lieselotte Mielke (64) hat Alzheimer und den Mut darüber zu sprechen. [Demenzen].

L 12-2005 (59): Unser Experte. 'Durch den Alltag leiten.' Menschen mit Alzheimer werden im Laufe ihrer Erkrankung immer pflegebedürftig. Prof. Alexander Kurz gibt Tipps, worauf Angehörige achten sollten. [Demenzen].

L 02-2006 (02): L'Oréal: Anti-Erschlaffung und Altersflecken. Age Perfect. Mein Motto: Auch im Alter nicht nachlassen! [Produktwerbung].

L 02-2006 (14): Überraschend. Söhne pflegen. [Pflege].

L 03-2006 (03): Für Angehörige. Heimkosten. [Wohnen im Alter].

L 03-2006 (11): Frei Intensiv Creme: Glatte Haut bekommt man nicht nur Werbeversprechen, sondern durch Vitamin A+E. [Produktwerbung].

L 03-2006 (13): Studie. Staat soll sich um Pflege kümmern. [Pflege].

L 03-2006 (27): Tena Active: Das Leben genießen. [Produktwerbung].

L 03-2006 (34-38): Frisuren, die jünger machen. Sind Sie glücklich mit Ihrer Frisur? Die meisten Frauen antworten dann: 'Na ja!' Dass es anders geht, haben diese vier Leserinnen erfahren: Gemeinsam mit den Haar-Experten von L'Oréal haben sie die Frisuren gefunden, die sie jünger und glücklicher machen! [Anti-Aging].

L 03-2006 (44): 20 Tipps für eine zarte Haut. Weich, rosig und straff – so wünschen wir uns unsere Haut. Doch was tun, wenn die Haut spannt oder trocken wird? Diese Tipps helfen garantiert! [Anti-Aging].

L 03-2006 (80-82): 'Sind Sie treu?' Utta Danella – sie ist weltweit eine der meistgelesenen Schriftsteller und erfolgreicher als jeder Nobelpreis-Träger (70 Millionen verkaufte Bücher). Kritiker rümpfen zwar über ihre Schicksals- und Liebesgeschichten die Nase – ihr konnte es egal sein. Während sie seit den 50er-Jahren ihr Publikum mit großer Liebe, viel Herz, idealer Familie und überraschendem Happy End bezauberte, lebte sie privat ein völlig anderes Leben: unkonventionell, unabhängig – und wild. Ein amüsantes Gespräch über Männer, Eigenständigkeit auch im Alter, Liebe und Sex – und die Lust am Provozieren. [Prominente Akteure des hohen Alters. Artikel von Meike Bruhns].

L 04-2006 (09): 'Die Tiere muss man beerdigen'. Wenn der Hund oder die Katze stirbt, trauern viele wie um ein Familienmitglied. Doch die meisten Tiere werden dann beim Tierarzt entsorgt. 'Das ist unwürdig', findet Elisabeth von Sothen (59). [Endlichkeit. Sepulkralkultur].

L 04-2006 (22-26): 'Werte kommen wieder!' Wir brauchen mehr Nächstenliebe, Demut, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit sowie mehr Selbstbewusstsein auch bei christlichen Werten – das fordert ZDF-Moderator Peter Hahne seit langem und trifft damit offenbar einen gesellschaftlichen Nerv: Sein Buch 'Schluss mit lustig' verkaufte sich über 700.000 Mal – ein gigantischer Bestseller. Meike Bruhns sprach mit ihm, was er konkret will, warum er die 10 Gebote als Richtschnur sieht – und doch jeden Tag selbst dagegen verstößt. [Umgang mit dem Alter(n)].

L 04-2006 (78-79): 'Mein Wien das ist Genuss.' Wien gehört zu den schönsten und gemütlichsten Städten der Welt. Doch was macht den Reiz wirklich aus? Drei Wiener erzählen, warum sie ihre Heimat über alles lieben. Und danach werden sie vielleicht auch sagen: 'Mein Wien.' [Umgang mit dem Alter(n)].

L 06-2006 (02, Beilage): Wichtiges Urteil. Testament ersetzt Erbschein. Aber nur, wenn es von einem Notar bekundet ist. [Erbrecht].

L 06-2006 (14): So sieht doch keine Oma aus? Die eigene Oma – sofort schießen jedem Bilder von früher in den Kopf – oder idealisierte Bilder von Großmüttern: liebevoll und fürsorglich, weißhaarig und gütig, kochend und backend. Und unsere Exklusiv-Studie bestätigt das. Jede Frau (und jeder Mann) hat dies im Kopf, wenn der erste Enkel kommt. Und dann beginnt sich im Kopf das Gedanken-Karusell zu drehen, wie man zu sein hat und was andere erwarten und wie man sich selbst fühlt. Erfahrungen, die auch die drei Leserinnen machen – und am Ende doch sagen: 'Ich sehe zwar nicht aus wie eine Oma – aber ich bin so gerne eine!' [Umgang mit dem Alter(n)].

L 06-2006 (18-19): Entmündigen – gibt es dies überhaupt noch? Wer hochbetagte Eltern hat, die womöglich wegen Demenz nicht mehr selbst entscheiden können, steht oft vor einer schwierigen Entscheidung – rechtliche Betreuung beantragen; früher hieß das entmündigen. Antworten zum Schwierigsten, was Kinder erleben können. [Demenzen].

L 06-2006 (40): Was hilft gegen Falten? Wer 1.000 Experten dazu fragt, erhält 1.000 Antworten. Und doch zeigen sich bei renommierten Experten einige Gemeinsamkeiten. [Anti-Aging].

L 07-2006 (02-03): Nivea Body: Meine Haut sieht jetzt so jung aus, wie ich mich fühle. [Produktwerbung].

L 08-2006 (16-17, Beilage): Testament ändern – geht das? Nur etwa 30 Prozent der Deutschen haben ein Testament. Und bei vielen, die eines haben, ist der letzte Wille nicht mehr aktuell, zum Beispiel, weil sich Vermögen oder Familienverhältnisse durch Enkel oder Scheidung änderten. Aber kann man ein Testament einfach ändern? [Erbrecht].

L 08-2006 (17): 'Die Emanzipation ist bei den Großmüttern angekommen.' Unser Experte. Dr. Uwe Kleinemas (45) leitet das Zentrum für Alternskulturen der Universität Bonn. Ein Gespräch über das veränderte Bild von Großmüttern. [Thema Alter(n)].

L 09-2006 (20-22): 'Kann man lernen, das Leben zu genießen?' Das Leben genießen – kaum etwas weckt so viele Sehnsüchte. Doch das Leben genießen – das beherrschen nur die wenigsten. Und es scheint, das viele Dinge, mit denen wir groß wurden, wie Pflicht und Werte, dem entgegenstehen. Warum das so ist und wie man sich Lebensgenuss erarbeiten kann, darüber sprach Silke Orth mit Wilhelm Schmid – der Lebenskunst und Genuss als Professor lehrt. [Umgang mit dem Alter(n)].

L 10-2006 (27-28): 'Pflegst du Mutter?' Es gibt Gespräche zwischen Geschwistern, die schiebt man am liebsten vor sich her. Zum Beispiel, wenn die Kraft der Eltern nachlässt, wenn Vater oder Mutter nicht mehr allein können, einer sich kümmern muss. Gabriele Sedtke (55) und Norbert Jungbluth (49) haben vor kurzem darüber reden müssen. [Pflege].

L 10-2006 (29): Pflege – die wichtigsten Fakten. Wer Angehörige pflegt, kann zahlreiche Hilfen durch die Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. Das Wichtigste. [Pflege].

L 10-2006 (106): 'Gegen den Jugendwahn.' Rainer Moritz (46), Literaturwissenschaftler und Autor, leitet das Literaturhaus in Hamburg. [Umgang mit dem Alter(n)].

L 11-2006 (04-07, Beilage): Schützen Sie Ihr Ersparnis und Ihr Erbe. Vorsicht: Weil Finanzminister Peer Steinbrück dringend Geld benötigt und neue Verfassungs-Urteile drohen, werden hundert ruck zahlreiche Steuergesetze geändert – und Sparer und Erben geschröpft. Einige Gesetze zum Jahresende 2006 sind bereits beschlossen – weitere folgen in Kürze. Deshalb gilt für jeden: das Ersparnis und das Erbe in Sicherheit bringen. Lenz sagt, wie. [Erbrecht].

L 11-2006 (08-09, Beilage): Schützen Sie Ihr Erbe. Auch Erbschaften will der Finanzminister ab 2007 höher besteuern. Noch ist Zeit, das eigene Ersparnis davor zu schützen. [Erbrecht. Artikel von Joachim Merkl].

L 11-2006 (12-13, Beilage): Pflege. Mehr Schutz für Kinder. Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, dann reicht deren Rente oder Ersparnis oft nicht aus, um die Pflege zuhause oder in einem Heim zu bezahlen. Oft wenden sich die Sozialämter dann an die Kinder. Bis jetzt! Denn in den letzten Monaten sind mehrere Urteile ergangen, die die Kinder besser schützen. [Pflege].

L 11-2006 (12-17): 'Was heißt heute noch gutes Benehmen?' Gutes Benehmen gehörte früher einfach dazu. Doch vieles hat sich anscheinend geändert. Hält man Frauen noch die Tür auf? Wann ist Telefonieren mit dem Handy unhöflich? Überprüfen Sie doch einmal in 33 Alltags-Situationen und zwei Tests, wie gut Ihr Wissen um gutes Benehmen und Umgangsformen ist. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Susanne Mittenhuber].

L 11-2006 (24-25): Mein lieber Mann. Karin Biesold verlor vor kurzem ihren Mann – nachdem sie sich ihren Lebenstraum erfüllt hatten: ein Häuschen im Süden. Doch sie fiel nicht in tiefe Depression, sondern bewältigte ihre Trauer, auch indem sie an sich (und an ihren Mann) einen Liebes- und Dankesbrief schrieb – ein Brief für die Ewigkeit. [Endlichkeit].

L 11-2006 (26-27): 'Wer trauert, darf alles.' Fritz Roth ist Deutschlands ungewöhnlichster Bestatter. Seit Jahren kämpft er dafür, anders zu trauern und den Tod als Teil des Lebens zu begreifen. Ein Gespräch über den Tod als Navigations-System, Malen und zivilen Ungehorsam. [Endlichkeit].

L 11-2006 (28): Freude statt trauern? [Endlichkeit].

L 12-2006 (04-07, Beilage): Machen Sie Ihr Testament! Haben Sie ein Testament gemacht? Nur jeder dritte Deutsche bejaht dies. Dabei ist es für jeden unendlich wichtig, zu Lebzeiten den eigenen Nachlass zu regeln – und Ehepartner und Kinder zu schützen. Lenz zeigt in einer zweiteiligen Serie, worauf es im Detail ankommt und welches die wichtigsten Formulierungen sind. [Erbrecht].

L 12-2006 (10-11, Beilage): Pflege für die Eltern. Jeder wünscht sich die Kraft, die Eltern zuhause zu pflegen, wenn diese Hilfe nötig haben. Aber manchmal geht das nicht. Bleibt nur ein Pflegeheim. Doch welches ist richtig? Worauf ist beim Heimvertrag zu achten? Wie geht man vor? [Pflege. Wohnen im Alter].

L 03-2007 (09): Frei AntiAge: Ich hab was gegen Falten: frei AntiAge, meine Faltenblockade. [Produktwerbung].

L 03-2007 (68): Für Sport ist es nie zu spät. In Italien ließen Forscher Senioren zwischen 87 und 96 Jahren acht Wochen mit Gewichten trainieren. Ergebnis: Die Muskelmasse nahm um 10 Prozent zu. Die Teilnehmer waren dreimal so kräftig. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 05-2007 (18-19): Kommen Sie auch zur '66'. Am 20. April öffnet in München die Erlebnismesse '66', die größte 50plus-Messe in Deutschland. Ob Urlaub oder Fitness, Mode oder Genuss – die '66' bietet tolle Informationen und Anregungen. Kommen Sie vorbei: Sie werden begeistert sein. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

L 05-2007 (20-22): Helfen setzt Kräfte frei. Karlheinz Böhm – er war über Jahrzehnte Sissis Kaiser, bis er mit seinem Engagement für Afrika die Rolle seines Lebens fand. Ein Gespräch über Helfen, Hilflosigkeit und wie der Einsatz für andere die eigenen Werte herumwirbelt. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Heiko Schlierenkamp].

L 06-2007 (28-29): Eine Ehe ohne Sex? Ja! 'Mein Mann und ich schlafen seit Jahren nicht mehr miteinander – und es geht uns gut dabei.' Dieser Leserbrief löste eine Flut von Zuschriften aus. Kann eine Ehe ohne Sex gut sein? Eine Frage, die viele Frauen tief bewegt. [Sexualität im Alter].

L 06-2007 (85): Lesenswert. Ratgeber bei Demenz. [Demenzen. Buchbesprechung].

L 07-2007 (42-43): 15 Tricks, um jünger auszusehen. Älter werden wir zwar alle – aber das braucht ja nicht gleich jeder zu sehen. Zum Glück gibt es eine ganze Palette von einfachen, kleinen Tricks, mit denen wir jünger und natürlich aussehen. [Anti-Aging].

L 09-2007 (10-17): Plötzlich war alles anders. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, der Tod des Partners oder des Kindes – es gibt Momente im Leben, da schlägt das Schicksal ohne Vorwarnung zu. Und danach ist nichts mehr, wie es vorher war. Um solche Krisen zu überwinden, brauchen wir vor allem eines: viel Kraft! Kraft, die diese Leser hatten. Kraft, die sie heute anderen geben. [Endlichkeit. Artikel von Marita Pletter].

L 10-2007 (24-27): 'Männer müssen sich aufraffen'. Henning Scherf, der ehemalige Bremer Bürgermeister ist seit 47 Jahren verheiratet. Und glaubt: Es sind die Männer, die eine Ehe lebendig halten können. Ein mutiges Gespräch für eine andere Partnerschaft, das jede Frau ihrem Mann zu lesen geben sollte. [Prominente Akteure des Alter(n)s. Artikel von Susanne Kohl].

L 11-2007 (17-20): 'Jetzt freue ich mich richtig auf die nächsten Jahre!' Die Stimmung hat sich gedreht. Ob Job oder Ehrenamt – nie zuvor wurden Ältere über 45 so wegen ihrer Erfahrung gesucht. So wie diese drei Leser, die heute sagen: 'Jetzt kommen unsere besten Jahre.' [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Silke Fries].

L 11-2007 (87): Feierabend.net: Raus aus der Einsamkeit. Nette Menschen ab 50 kennenlernen. [Produktwerbung].

L 12-2007 (60-65): 'Meine Lust ist wieder da'. Fast jedes Ehepaar kennt das: Wenn man jünger ist, ist die Lust wild und der Sex stürmisch. Aber dann kommen der Alltag – und die Wechseljahre. Und die Lust? Die versteckt sich und manche denken, sie sei ganz verschwunden. Irrtum, sagen Ärzte. Wir können ein Leben lang Lust empfinden – und wenn es mal nicht so klappt, können Ärzte und kleine Tricks helfen. [Sexualität im Alter. Artikel von Barbara Erbe].

L 12-2007 (82): Buchtipp: Mit Witz gegen den Jugendwahn. [Umgang mit dem Alter(n)].

L 01-2008 (22-23): Einfach jünger aussehen. Das wünschen sich zwei Leserinnen von Star-Frisör Udo Walz und Visagist René Koch. Nachmachen zu Hause erlaubt. [Anti-Aging].

L 01-2008 (28-35): Denken Sie sich einfach fit. Unser Gehirn ist ein Meisterwerk. Ein

bisschen Training und es bildet sofort neue Gehirnzellen – Gedächtnis und Denkkraft werden sofort besser, und das in jedem Alter. Probieren Sie es! [Demenzen. Aktivierung. Artikel von Uwe Groenwald].

L 02-2008 (50): Wie jung fühlen Sie sich? Der Test zeigt, wie man Lebensjahre gewinnt. [Anti-Aging].

L 03-2008 (18-20): 'Mama, ich will doch für dich da sein.' Jahrelang pflegt Sabine Zawiszewski (53) ihre Mutter, opfert sich auf, bis sie selbst fast daran zerbricht. Monate, Wochen, Nächte ringt sie mit sich, weint und ist verzweifelt, bis sie ihre Mutter fremden Händen anvertraut. Um in dieser schweren Zeit Kraft zu sammeln, schrieb sie Tagebuch. [Pflege].

L 04-2008 (10-15): Nochmals aufbrechen zu neuen Ufern. Die Wechseljahre – früher war dies ein Einschnitt für viele Frauen, der Beginn des Alters. Und heute? Für viele Frauen beginnt danach die beste Zeit ihres Lebens. Eine Zeit des Aufbruchs und des Neubeginns, eine Zeit des Endlich-bei-sich-angekommen-Seins. [Umgang mit dem Alter(n). Wechseljahre. Artikel von Brigitte Eilert-Overbeck].

L 05-2008 (28-35): Wenn ich nicht mehr da bin. Was bleibt von mir? Eine Frage, die sich jeder irgendwann stellt. Auch Gerda Pighin, 60, bewegt diese Frage schon lange. Und je länger sie darüber nachdachte, desto mehr erkannte sie, dass es eigentlich um ein bewussteres Leben geht. [Endlichkeit].

L 05-2008 (33): 'Wir wollen dem Vergessen trotzen'. Spuren hinterlassen, auch über den Tod hinaus – ein tiefer Wunsch, den die meisten von uns hegen. Warum ist das so? Silke Orth sprach mit Professor Thomas Macho (55), Kulturhistoriker an der Humboldt-Universität in Berlin. [Endlichkeit].

L 05-2008 (52-53): Kommen Sie auch zur '66'. Sich gut informieren, Spaß haben, interessante Vorträge hören – das bietet Deutschlands größte 55plus-Messe, die '66' in München. Ein Besuch, der wirklich lohnt. [Umgang mit dem Alter(n)].

I.1.2.5 Senioren Ratgeber (SR): Konvolut 1990-2009. Zweimonatliche Erscheinungsweise: SR 02/03-1990 bis einschließlich SR 10/11-1992. Ab SR 12-1992 monatliche Erscheinungsweise. 216 Ausgaben [222 Ausgaben für den Untersuchungszeitraum 1990-2009 insgesamt. 6 Ausgaben sind vakant. Es fehlen im Korpus: SR 05-1993; SR 12-1996; SR 03-1997; SR 09-1997; SR 04-1998; SR 08-1999].

SR 02/03-1990 SR 04/05-1990 SR 06/07-1990 SR 08/09-1990 SR 10/11-1990 SR 12-1990/01-1991	SR 02/03-1991 SR 04/05-1991 SR 06/07-1991 SR 08/09-1991 SR 10/11-1991 SR 12-1991/01-1992	SR 02/03-1992 SR 04/05-1992 SR 06/07-1992 SR 08/09-1992 SR 10/11-1992 SR 12-1992	SR 01-1993 SR 02-1993 SR 03-1993 SR 04-1993 SR 05-1993 (<i>vakant</i>) SR 06-1993 SR 07-1993 SR 08-1993 SR 09-1993 SR 10-1993 SR 11-1993 SR 12-1993
SR 01-1994 SR 02-1994 SR 03-1994 SR 04-1994 SR 05-1994 SR 06-1994 SR 07-1994 SR 08-1994 SR 09-1994 SR 10-1994 SR 11-1994 SR 12-1994	SR 01-1995 SR 02-1995 SR 03-1995 SR 04-1995 SR 05-1995 SR 06-1995 SR 07-1995 SR 08-1995 SR 09-1995 SR 10-1995 SR 11-1995 SR 12-1995	SR 01-1996 SR 02-1996 SR 03-1996 SR 04-1996 SR 05-1996 SR 06-1996 SR 07-1996 SR 08-1996 SR 09-1996 SR 10-1996 SR 11-1996 SR 12-1996 (<i>vakant</i>)	SR 01-1997 SR 02-1997 SR 03-1997 (<i>vakant</i>) SR 04-1997 SR 05-1997 SR 06-1997 SR 07-1997 SR 08-1997 SR 09-1997 (<i>vakant</i>) SR 10-1997 SR 11-1997 SR 12-1997
SR 01-1998 SR 02-1998 SR 03-1998 SR 04-1998 (<i>vakant</i>) SR 05-1998 SR 06-1998 SR 07-1998 SR 08-1998 SR 09-1998 SR 10-1998 SR 11-1998 SR 12-1998	SR 01-1999 SR 02-1999 SR 03-1999 SR 04-1999 SR 05-1999 SR 06-1999 SR 07-1999 SR 08-1999 (<i>vakant</i>) SR 09-1999 SR 10-1999 SR 11-1999 SR 12-1999	SR 01-2000 SR 02-2000 SR 03-2000 SR 04-2000 SR 05-2000 SR 06-2000 SR 07-2000 SR 08-2000 SR 09-2000 SR 10-2000 SR 11-2000 SR 12-2000	SR 01-2001 SR 02-2001 SR 03-2001 SR 04-2001 SR 05-2001 SR 06-2001 SR 07-2001 SR 08-2001 SR 09-2001 SR 10-2001 SR 11-2001 SR 12-2001
SR 01-2002 SR 02-2002 SR 03-2002 SR 04-2002 SR 05-2002 SR 06-2002 SR 07-2002	SR 01-2003 SR 02-2003 SR 03-2003 SR 04-2003 SR 05-2003 SR 06-2003 SR 07-2003	SR 01-2004 SR 02-2004 SR 03-2004 SR 04-2004 SR 05-2004 SR 06-2004 SR 07-2004	SR 01-2005 SR 02-2005 SR 03-2005 SR 04-2005 SR 05-2005 SR 06-2005 SR 07-2005

SR 08-2002	SR 08-2003	SR 08-2004	SR 08-2005
SR 09-2002	SR 09-2003	SR 09-2004	SR 09-2005
SR 10-2002	SR 10-2003	SR 10-2004	SR 10-2005
SR 11-2002	SR 11-2003	SR 11-2004	SR 11-2005
SR 12-2002	SR 12-2003	SR 12-2004	SR 12-2005
SR 01-2006	SR 01-2007	SR 01-2008	SR 01-2009
SR 02-2006	SR 02-2007	SR 02-2008	SR 02-2009
SR 03-2006	SR 03-2007	SR 03-2008	SR 03-2009
SR 04-2006	SR 04-2007	SR 04-2008	SR 04-2009
SR 05-2006	SR 05-2007	SR 05-2008	SR 05-2009
SR 06-2006	SR 06-2007	SR 06-2008	SR 06-2009
SR 07-2006	SR 07-2007	SR 07-2008	SR 07-2009
SR 08-2006	SR 08-2007	SR 08-2008	SR 08-2009
SR 09-2006	SR 09-2007	SR 09-2008	SR 09-2009
SR 10-2006	SR 10-2007	SR 10-2008	SR 10-2009
SR 11-2006	SR 11-2007	SR 11-2008	SR 11-2009
SR 12-2006	SR 12-2007	SR 12-2008	SR 12-2009

Senioren Ratgeber (SR): Artikel und Meldungen

SR 02/03-1990(12-14): Bei der Pflege der Patienten: Auch die Angehörigen brauchen Hilfe. [Pflege].

SR 02/03-1990(20-23): Wenn das Gehirn nicht mehr richtig funktioniert: 'Oma wird nun vergeßlich'. [Demenzen].

SR 04/05-1990(16-17): Schadenfreiheitsrabatt kann sogar vererbt werden. [Erbrecht].

SR 06/07-1990(21-22): Mit Hund mehr Freude, weniger Einsamkeit. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 10/11-1990(34-36): Professor Hans Franke untersuchte Hochbetagte: 'Optimisten werden eher hundert Jahre alt'. [Hochaltrigkeit].

SR 12-1990/01-1991(30-32): Nicht nur nach dem Preis fragen. Suchen Sie das 'beste' Altenheim? [Wohnen im Alter].

SR 02/03-1991(04-07): Was ist eigentlich Altern? Nicht nur Mediziner interessieren sich für diese Frage – Organfunktionen nehmen ab – Ein biologischer Vorgang. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt, Innere Medizin u. Gerontologie, Universität Erlangen-Nürnberg].

SR 04/05-1991(16-18): Ältere brauchen sich der sexuellen Gefühle nicht zu schämen: Mit 60 kein Recht auf Zärtlichkeit? [Sexualität im Alter].

SR 04/05-1991(65): Vorzeitige Faltenbildung? Lesen Sie, was Sie dagegen tun können. [Anti-Aging].

SR 12-1991/01-1992(04-07): Wenn der Geist immer schwächer wird. Ein Hollywoodstar

machte die Alzheimersche Krankheit bekannt – Hirnfunktionen sind beeinträchtigt – Steiler Anstieg nach dem 60. Lebensjahr. [Demenzen. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 12-1991/01-1992(32-34): Wissen Sie, wie man hilft? Familie – der Welt größte Pflegedienst. [Pflege].

SR 02/03-1991(46): Vergänglichkeit. [Endlichkeit. Gedicht von Pedro Calderón de la Barca].

SR 04/05-1991(08-09): Ein Druck am Knopf genügt: Im Notfall ist schnell Hilfe da. [Pflege].

SR 06/07-1992(33): Versicherungszeit verringert: Jetzt eher Hilfe bei Pflegeanfällen. [Pflege].

SR 12-1991/01-1992(10-12): Japaner leben am längsten: Wie wird man 100 Jahre alt? [Lebenserwartung. Umgang mit dem Alter(n).].

SR 10/11-1992(04-07): Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig. Das Gedächtnis kann trainiert werden – Neue Dinge werden schlechter behalten – Intelligenzquotient nimmt nur wenig ab. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 10/11-1992(52-55): Wenn wir einen Angehörigen verlieren: Vom Umgang mit der Trauer. [Endlichkeit. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 02-1993(64-65): Weshalb Senioren sich das Leben nehmen: Nutzlos im Alter? [Suizid].

SR 03-1993(56-59): Das psychologische Thema: Die Kunst sich selbst zu mögen. [Altersdepressionen. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 04-1993(56-57): Demnächst müssen wir alle vorsorgen: Was kostet die Pflegeversicherung? [Pflege].

SR 06-1993(36-40) Das psychologische Thema: Warum kümmern sich meine Kinder nicht um mich? [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 07-1993(02-05): Wollen Sie so alt werden wie Methusalem? Das Märchen von den 140jährigen – Langlebigkeit hängt von der Erbmasse ab. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 08-1993(02-05): Endstation Pflegeheim? Etwa zwei Millionen sind pflegebedürftig – 'Da gehe ich nicht hin' – Viele können die Kosten nicht tragen. [Pflege. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 08-1993(50-54): Das psychologische Thema: Über die Kunst zu genießen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 09-1993(36-37): 'Europäisches Jahr der älteren Menschen'. Noch dieses ganze Jahr ist Senioren-Jahr. [Thema Alter(n)].

SR 09-1993(46-48): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen

Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. [Pflege].

SR 10-1993(06-07): Wenn ein Mensch Hilfe braucht: Schaffen Sie die häusliche Pflege? [Pflege].

SR 10-1993(12-16): Auch mit 80 Jahren ist Dr. Peter Fehring noch als Arzt tätig. Sein Motto: 'Gesund leben und das Heute genießen'. [Hochaltrige Akteure. Umgang mit dem Alter(n)].

SR 11-1993(02-05): Im Alter oft mehrere Krankheiten gleichzeitig. Viele Beschwerden werden als 'alterstypisch' hingenommen – Geschwächtes Herz an erster Stelle – Lebenswerteres Leben durch Medikamente. [Geriatric. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 11-1993(24-25): Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. Auszeichnung für aufopferungsvolle Altenpflege. [Pflege].

SR 12-1993(12): Für 'aufopfernde Pflege'. [Pflege].

SR 01-1994(26-27): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. [Pflege].

SR 01-1994(54-55): Arbeitslos um Kranken zu pflegen: Dennoch Arbeitslosengeld? [Pflege].

SR 04-1994(04-07): Ab ins Pflegeheim – muß das sein? Können Rehabilitationsmaßnahmen die Einweisung verhindern? Verbesserung der Aktivitäten möglich. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. Dieter Platt].

SR 04-1994(45-51): Das psychologische Thema: 'Ich fühle mich so einsam'. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 04-1994(53-54): Wenn die Gehirnleistung nachläßt: Mit Vergeßlichkeit fängt es oft an. [Demenzen].

SR 05-1994(40-42): Sterbefall in der Familie: Auch einen Rabatt kann man 'vererben'. [Erbrecht. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 05-1994(58-62): Sportlicher Spaß zu zweit: Mit dem Enkelkind beweglich bleiben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Prof. H. Pilss-Samek].

SR 07-1994(26-31): 'Alzheimer' (1. Teil): Wenn der Geist immer schwächer wird. [Demenzen].

SR 07-1994(32): Pflanzenforschung: Schneeglöckchen gegen Alzheimer? [Demenzen].

SR 08-1994(20-24): 'Alzheimer' (2. Teil): Kann man bald wirksam behandeln? [Demenzen].

SR 08-1994(62-63): Belege nicht immer erforderlich: 1800 Mark Steuerfreibetrag für

Pflegepersonen. [Pflege].

SR 09-1994(50-52): Das Finanzamt erfährt's auf jeden Fall: Haben Sie ein paar Mark zu vererben? [Erbrecht. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 10-1994(27): BahnCard: Mit 20 hatten Sie kein Geld. Mit 30 keine Zeit. Mit 60 haben Sie beides und kriegen alles für die Hälfte. [Produktwerbung].

SR 10-1994(32-33): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. [Pflege].

SR 11-1994(32-33): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. [Pflege].

SR 12-1994(18): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. [Pflege].

SR 12-1994(36-37): Das Reha-Telefon gibt Auskunft: Pflege durch Kur oft vermeidbar. [Pflege].

SR 01-1995(25): Neuer Hauttest: Schneller Nachweis für Alzheimer. [Demenzen].

SR 01-1995(32-33): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. [Pflege].

SR 01-1995(48-50): Die neue Pflegeversicherung: Alle versichert – Leistungen aber erst ab April. [Pflege].

SR 03-1995(50-51): Pflegeversicherung: Muß das Pflegegeld auch versteuert werden? [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 04-1995(54-55): Weitere Einzelfragen zur Pflegeversicherung: Für Rentner nicht immer der halbe Betrag. [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 06-1995(47): Senioren im Straßenverkehr: Oft exzellente Autofahrer. [Thema Alter(n)].

SR 08-1995(24-27): Sorglos im Urlaub: Alt, alleinstehend – trotzdem nicht einsam. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 08-1995(54-55): Immer noch Unsicherheit über Pflegegeld: Ohne Arbeitsverhältnis keine Steuerpflicht. [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 09-1995(36-40): Das psychologische Thema: Neue Kontakte: Nur Mut zum ersten Schritt! [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 10-1995(50-53): Bei der Pflegeversicherung: Auch 'Kombinieren' ist möglich. [Pflege].

SR 10-1995(58-61): Das psychologische Thema: Wer an den Tod denkt, kann bewußter leben. [Endlichkeit].

SR 11-1995(55): Das Gesundheitslexikon im Senioren-Ratgeber. Demenz. [Demenzen].

SR 12-1995(52-54): Pflegeversicherung: Wann gibt es mehr als 2800 Mark im Monat? [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 01-1996(28-31): 'Eine gewisse Leere füllen': Wie wär's denn mit einem Ehrenamt? [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Doro Schulz].

SR 01-1996(40-45): Das psychologische Thema: Älterwerden ist kein Gebrechen. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 02-1996(50-51): Bei Hirnleistungsstörungen: So können Angehörige leichter helfen. [Demenzen].

SR 03-1996(44-46): Häusliche Pflege: Nutzen Sie die Hilfsmittel! [Pflege].

SR 03-1996(48-49): Dekubitus: Wundliegen verhindern. [Pflege].

SR 04-1996(40-44): Das psychologische Thema: Mehr Mut zur Lust? [Sexualität im Alter. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 04-1996(52-53): Pflegeversicherung: Ab 1996 nicht mehr ohne Vorversicherung. [Pflege].

SR 05-1996(50): Hilfe für Angehörige: Plötzlich ein Pflegefall? [Pflege].

SR 05-1996(40-45): Das psychologische Thema: Meine Kinder wollen mich ins Heim abschieben. [Wohnen im Alter. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 06-1996(52-53): Testament: Form nicht gewahrt – doch Steuern gespart. [Erbrecht. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 09-1996(04-07): Sport im Alter: Warum er für die Gesundheit so wichtig ist. [Aktivierung. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 09-1996(28-30): Stationäre Pflege: Auch in Heimen gelten jetzt Pflegestufen. [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 10-1996(46-50): Alzheimer-Krankheit: Auch die Angehörigen leiden mit. [Demenzen. Artikel von Dr. Heinz Bille, Alzheimer-Gesellschaft Pfalz].

SR 01-1999(34-35): Hospizarbeit. Begleitung bis zuletzt. Wir sprachen mit Uschi Glas, Schirmherrin der Deutschen Hospiz Stiftung, über Aufgaben und Ziele der Hospizarbeit. [Endlichkeit. Prominenz. Sterbebegleitung].

SR 01-1997(04-07): Multimorbidität: Wenn einen mehrere Krankheiten gleichzeitig plagen. [Geriatric. Artikel von Prof. Dr. Dieter Platt].

SR 01-1997(46-47): Wohnungskündigung: Sonderrecht durch Pflegefall. [Wohnen im Alter. Pflege].

SR 02-1997(28-31): Häusliche Pflege: Hilfen rund ums Pflegebett. [Pflege].

SR 02-1997(46-48): Pflegeversicherung: Wer den Profi nicht bestellt, der verliert das Pflegegeld. [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 03-1997(40-42): Straßenverkehr: Sind ältere Autofahrer wirklich ein Risiko? [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 03-1997(44-46): Haus geerbt: Darf das Sozialamt mit einziehen? [Erbrecht. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 04-1997(44-45): Pflegeversicherung: Woran erkennt man einen seriösen Pflegedienst? [Pflege. Artikel von Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 05-1997(10-12): Moderne Hautpflege: Was leistet moderne Kosmetik? Der alte Traum von ewiger Schönheit ist leider immer noch unerfüllbar. Doch die moderne Kosmetik bringt uns dem Ziel ein gutes Stückchen näher. [Anti-Aging].

SR 05-1997(46-50): Kontakte knüpfen: Wie wär's denn mit einem Kochkurs? [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Doro Schulz].

SR 08-1997(50-54): Tips für den Ruhestand: Wer richtig wohnt, hat mehr vom Leben. [Wohnen im Alter. Artikel von Doro Schulz].

SR 10-1997(54-57): Tips für Ihre Sicherheit: Lassen Sie nie einen Fremden in Ihre Wohnung. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren. Frank Kavelowski, Kriminalhauptkommissar Polizei Essen].

SR 10-1997(60-63): Häusliche Pflege: Die Vertretung kann bis 2800 Mark kassieren. [Pflege].

SR 11-1997(18-20): Gesund älter werden: Altern allein macht ein Herz nicht krank. Ihr Herz ist grundsätzlich in der Lage, mehr als 90 Jahre lang zu schlagen. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 11-1997(56-59): Tips für Ihre Sicherheit: Lassen Sie Ihre Handtasche lieber zu Hause. [Kriminelle Übergriffe auf Senioren. Frank Kavelowski, Kriminalhauptkommissar Polizei Essen].

SR 01-1998(60-63): Das psychologische Thema: Interesse und Neugierde als Jungbrunnen. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 02-1998(78-79): Immer häufiger erlaubt: Mit dem Hund ins Altenheim. Manche zögern auch deshalb, in ein Seniorenheim zu gehen, weil sie fürchten, ihr Haustier nicht mitnehmen zu dürfen. [Wohnen im Alter].

SR 03-1998(04-08): Die Biologie des Alterns. Warum altern wir? Welche Vorgänge spielen sich dabei in unserem Organismus ab? Diese Fragen beschäftigen den Menschen seit Urzeiten. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. Dieter Platt].

SR 03-1998(68-69): Pflegeversicherung: Positive Bilanz nach drei Jahren. [Pflege].

SR 05-1998(04-09): Geriatrie: Tagesklinik statt Pflegeheim. Durch die wachsende Zahl von Senioren gewinnt die Rehabilitation im Alter immer mehr an Bedeutung. [Wohnen im Alter. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 06-1998(04-08): Das Gehirn lernt auch noch im Alter. Nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit lässt sich im Alter durch Training erhalten – sondern auch die unseres Gehirns. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 06-1998(32-37): Häusliche Pflege: So wird das Leben leichter. [Pflege].

SR 06-1998(38): Sicheres Wohnen: Tückische Treppen. Irgendwann kommt bei vielen der Punkt, von dem an Treppensteigen zur Qual wird. [Wohnen im Alter].

SR 06-1998(70-73): Mit Vollmachten bestimmen Sie es selbst: Wer soll sich um Sie kümmern? [Vollmacht. Patientenverfügung].

SR 07-1998(32-36): Hautpflege: Müssen Falten sein? Das Leben hinterlässt so manche Spur auf unserem Gesicht. Was hilft gegen diese 'Zeichen der Zeit?' [Anti-Aging].

SR 07-1998(70-71): Pflege durch Angehörige: Genaues Rechnen lohnt sich. [Pflege].

SR 08-1998(44-49): Demenzen frühzeitig erkennen. Je früher eine krankhafte Veränderung des Gehirns erkannt wird, um so wirkungsvoller können Ärzte sie behandeln. [Demenzen. Artikel von Prof. Dr. med. Dieter Platt].

SR 12-1998(80-81): Marianne Hoppe. Ich genieße das Privileg, noch gesund zu sein. [Hochaltrige Akteure. Artikel von Stefanie Jankuhn].

SR 01-1999(05): Im Altenheim. Schlechte Zähne. [Wohnen im Alter].

SR 02-1999(64-67): Europa ohne Grenzen. Auch im Ausland Pflegegeld? Ein interessantes Urteil des Europäischen Gerichtshofes schafft Klarheit zu Fragen des 'Pflegegeld-Exports'. [Pflege].

SR 03-1999(70-71): Betreuungsrecht. Weiter verbessert. Gerade sechs Jahre alt, wurde das Betreuungsrecht mit Wirkung ab 1. Januar 1999 geändert. Im Mittelpunkt: Altersvorsorgevollmachten. [Betreuungsrecht].

SR 04-1999(30-31): Infektion an Hautdruckstellen. [Pflege. Leserbrief].

SR 04-1999(56-59): Das psychologische Thema: Mein Partner weiß nichts mit sich anzufangen. Der Schritt in den Ruhestand bringt nicht nur grenzenlose Freiheit, sondern häufig eine Reihe von Problemen mit sich. [Altersdepressionen. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 06-1999(26-33): Hirnleistung. Bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 06-1999(44-50): Selbständig bleiben. In den eigenen vier Wänden alt werden. [Wohnen im Alter].

SR 06-1999(52-53): Treppenlift. Problemlos ins obere Stockwerk. [Wohnen im Alter].

SR 07-1999(34-39): Tagespflegestationen. Zwischen Heim und daheim. [Wohnen im Alter].

SR 08-1999(64-65): Viereinhalb Jahre Pflegeversicherung. Wie gut ist sie heute? Die Pflegeversicherung hat sich zu einer wertvollen Säule unseres Sozialsystems entwickelt. Es gibt jedoch auch vielfach Kritik. [Pflege].

SR 10-1999(04-05): Hirnleistungsschwäche: Demenzkranke optimal versorgen. [Demenzen].

SR 10-1999(44-47): Das psychologische Thema: Über das Trauern. [Endlichkeit. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 11-1999(58-60): Rechtzeitig vorsorgen. Reicht die gesetzliche Pflegeversicherung? [Pflege].

SR 12-1999(25): Wenn die Seele Trauer trägt. Einsamkeit macht krank. [Trauer].

SR 12-1999(50-53): Mein Weihnachten: Allein – aber nicht einsam! [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Liz Hiller].

SR 01-2000(50-53): Aktivität – das Geheimnis 'erfolgreichen Alterns'. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 02-2000(14-15): Pflegehilfsmittel. Was versteht man unter Home Care? Der Begriff umfasst alles, was die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln betrifft. Apotheken spielen dabei eine zunehmend wichtige Rolle. [Pflege].

SR 02-2000(16-22): Home Care. Mobil und sicher im eigenen Zuhause. [Wohnen im Alter].

SR 03-2000(74-77): Erbrecht. Was ist ein Vermächtnis? [Erbrecht].

SR 04-2000(06-11): Wundliegen. Steht Ihre Haut unter Druck? [Pflege].

SR 05-2000(04): Bei Demenz. Oft wird falsch geschätzt. [Demenzen].

SR 05-2000(68-71): Gemeinschaftliches Wohnen von Jung und Alt. Mehr als gute Nachbarschaft. [Wohnen im Alter. Artikel von Ute Krietenstein].

SR 05-2000(74-77): Pflegeänderungsgesetz. Verbesserungen in der häuslichen Pflege. [Pflege].

SR 06-2000(20-26): Früherkennung Demenz. Sensibel die Signale beachten. [Demenzen].

SR 07-2000(62-67): Vorhang auf! Senioren proben den Auftritt. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Heidi Hering].

SR 08-2000(66-71): Umzug ins Altenheim. Heimvertrag – die wichtigsten Fragen. [Wohnen im Alter].

SR 09-2000(62-66): Erni bringt den Achter in Fahrt. Rudern. Acht Mann in einem Boot – und keiner unter 65. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 09-2000(72-74): Handwerker mit Herz: 'Helfen ist Ehrensache!' [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 09-2000(76-79): Alt, krank, einsam. Erteilen Sie diesem Vorurteil eine Absage. [Thema Alter(n). Artikel von Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin].

SR 10-2000(06-07): Meine Carmen ist die Beste. [Pflege].

SR 10-2000(10-11): Die Lebenserwartung steigt. Eine 60-jährige Frau kann heute im Durchschnitt erwarten, 83 Jahre alt zu werden, vor hundert Jahren waren es dagegen nur 74 Jahre. [Lebenserwartung. Demografie].

SR 10-2000(64-68): Stundenlang laufen, ohne zu japsen. Marathon. 75 Senioren trainieren für ein großes Ziel: den Kölner Stadt-Marathon 2000. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 11-2000(60-63): Zahlt die Pflegeversicherung auch in Zukunft? [Pflege. Leserbrief. Antwort: Werner P. Hilbig, Apotheker und Experte für Gesundheitspolitik beim Wort&Bild Verlag].

SR 11-2000(64-66): Patientenverfügung – was muss ich beachten? Arnd May, Zentrum für Medizinische Ethik der Ruhr-Universität Bochum. [Vollmacht. Patientenverfügung].

SR 11-2000(82-85): Senioren live auf Sendung. Altenheim. Ärgern Sie sich auch oft über das Fernsehprogramm? Da kann man nichts machen! sagen die einen. Andere werden aktiv. [Wohnen im Alter. Artikel von Heidi Hering].

SR 11-2000(86-87): Traumhochzeit in Boxer-Shorts. Max Schmeling und Anny Ondra – Der gefeierte Box-Profi und die umjubelte Schauspielerin. [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 12-2000(10): Umzug ins Seniorenheim auch kurzfristig möglich. [Wohnen im Alter].

SR 12-2000(44-47): Pflegeeinstufung – Wie kann ich mich vorbereiten? [Pflege. Leserbrief. Antwort: Friedrich Brockmeyer, Leiter des Ambulanten Pflegedienstes Innenstadt in München, API GmbH].

SR 01-2001(9): Neuer Ratgeber: Pflegefall – was tun? [Pflege].

SR 01-2001(48-51): Habe ich Anspruch auf Kurzzeitpflege? [Pflege. Leserbrief. Antwort: Werner P. Hilbig, Apotheker und Experte für Gesundheitspolitik beim Wort&Bild Verlag].

SR 01-2001(66-69): Internet – der schnelle Weg aus der Einsamkeit. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 03-2001(24-25): Unabhängig leben, mobil bleiben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 04-2001(03): Die Super-Hundertjährigen. [Hochaltrige Akteure].

SR 04-2001(11): Neues Urteil: Freie Wahl bei der Ersatzpflege. [Pflege].

SR 04-2001(82-86): Im Netz mit Heidi Kabel. Hamburger 'Deern'. Ihre Disziplin hat sie im Leben weit gebracht. Nach über 200 Rollen steht die beliebte Volksschauspielerinnen mit 87 noch immer auf der Bühne und wagt sich sogar ins Internet. [Prominente Akteure des hohen Alters. Artikel von Barbara Hein].

SR 05-2001(03): Neue Kontakte finden. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Dr. Edgar Lenier, Apotheker und Chefredakteur].

SR 05-2001(08): 'Je älter ich werde, desto mehr hört man mir zu, obwohl ich meiner Meinung nach das gleiche sage wie immer.' [Thema Alter(n). Zitat von Peter Ustinov].

SR 06-2001(14-23): Pflege rund um die Uhr. Wie ist das zu schaffen? [Pflege].

SR 06-2001(82-86): Immer den richtigen Riecher, Inge Meysel. Mutter der Nation. Diesen Ruf hat sie seit langem weg. Doch auch mit 91 Jahren gibt sich die bekannte Schauspielerinnen mit Humor und Selbstironie frech und so überhaupt nicht mütterlich. [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 07-2001(09): Gutes Körpergefühl, guter Sex. [Sexualität im Alter].

SR 08-2001(06-07): Einfach nur sitzen und schauen. Morgens um acht holt Maria Thalhammer aus Baierbrunn (81) die karierten Polster aus der Küche und geht auf Beobachtungsposten. [Hochaltrige Akteure].

SR 08-2001(09): 'Das Alter ist wie eine Bergbesteigung. Je höher man kommt, desto kurzatmiger wird man, aber dafür weitet sich der Blick.' [Thema Alter(n). Zitat von Ingrid Bergmann].

SR 08-2001(12): Sollten Kinder ihre Eltern pflegen? [Pflege].

SR 08-2001(46-52): Mit Humor und Muckis auf dem Drahtseil. Ein Leben für das Varieté. 92 Jahr hat er bereits auf dem Buckel, und seit mehr als 77 Jahren steht er schon auf der Bühne. Wer Konrad Thurnau, den ältesten Artisten und Clown der Welt, daheim und in seiner Vorstellung besucht, hat stets die Qual der Wahl: Was zuerst? Lachen oder staunen? [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 09-2001(03): Glücksfaktor Enkelkind. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Claudia Röttger, Apothekerin und Chefredakteurin].

SR 09-2001(40): Er will, kann aber nicht. Was sollen wir tun? [Sexualität im Alter. Leserbrief. Antwort: Helmgard Koch-Witte, Diplom-Psychologin].

SR 09-2001(41): Die Rezeptur für glatte Haut. [Produktwerbung].

SR 10-2001(62-67): Lernen, sich zur Wehr zu setzen. Selbstverteidigung. [Kriminelle Übergriffe auf alte Menschen].

SR 10-2001(78-82): Annette von Aretin. Ratefee. Sie war Bayerns erste Fernsehansagerin und erriet bei 'Was bin ich?' über 30 Jahre lang ulkige und seltene Berufe. Was macht die 81-jährige Quiz-Pionierin heute? [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 11-2001(08): Vorlesen nützt Demenz-Patienten. [Demenzen].

SR 11-2001(14-22): Fell und Federn fürs Gemüt. Haustiere als Medizin. Clown, Seelentröster oder Fitnesstrainer: Tiere sind für ältere Menschen oft die beste Medizin. Auch in Seniorenheimen wirken sich Bello, Kasimir & Co. Positiv auf die Gesundheit ihrer Besitzer aus. [Wohnen im Alter].

SR 12-2001(14-23): Älter werden, jung bleiben. Erfolgreich altern. Forscher enträtseln das Geheimnis des Altseins und entwickeln daraus Rezepte, die die biologische Uhr langsamer ticken lassen. [Anti-Aging].

SR 01-2002(06-07): Atmen aus Liebe. 'Da drin ist es. Es spürt bereits eure Liebe'. Behutsam legt Schwester Engeltraud (95) ihre Hände auf den Bauch der 36-jährigen Jutta Bundschuh aus Augsburg. [Hochaltrige Akteure].

SR 01-2002(09): Frauen tragen die Pflegelast. [Pflege].

SR 01-2002(52-56): Serie: Wohnen im Alter (1). Im warmen Süden überwintern. [Wohnen im Alter].

SR 01-2002(68-69): Drei ganz einmalige Ehen. Walter Scheel hatte und hat in seinem Leben Liebe und Trauer im Wechsel erlebt. [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 02-2002(06-07): Gut behütet in die Schule. 'Kommt jetzt, Kinder', sagt Katharina Kain bestimmt und liebevoll zugleich. Die 81-jährige Münchnerin steht mitten auf dem Zebrastreifen vor der Gotzingerschule und weist mit ihrer Kelle die Autofahrer in die Schranken. [Hochaltrige Akteure].

SR 02-2002(50-57): Serie: Wohnen im Alter (2). Betreutes Wohnen. [Wohnen im Alter].

SR 03-2002(09): Private Pfleger sind versichert. [Pflege].

SR 03-2002(22-27): Machen Sie Ihre Wohnung fit fürs Alter. Altersgerecht wohnen. [Wohnen im Alter].

SR 04-2002(12): Macht das Alter weise? Pro und Contra. [Thema Alter(n)].

SR 04-2002(78-82): Göttin für jedermann, Iris Berben. Traumfrau. [Anti-Aging].

SR 05-2002(09): Sex im Alter ist nicht tabu. [Sexualität im Alter].

SR 05-2002(10): Alzheimer-Hotline für Angehörige. [Demenzen].

SR 05-2002(22-27): 10 Pflegetipps gegen Wundliegen. [Pflege].

SR 05-2002(50-55): Mit den Kindern unter einem Dach. Modell Großfamilie. Für viele Ältere ist es unvorstellbar, mit ihren Kindern in einem Haus zu leben. Andere haben diese Wohnform schätzen gelernt. [Wohnen im Alter].

SR 06-2002(12): Bei Trauer ein Jahr schwarz tragen. Pro und Contra. [Trauer].

SR 06-2002(14-19): Gedächtnissprechstunde. Der Vergeßlichkeit auf der Spur. Erinnerungslücken. [Demenzen].

SR 06-2002(50-55): Die Grauhaarigen kommen. Werbewelt. Ältere Menschen waren bislang in der Werbung selten zu sehen. Nun sind statt glatter Haut zunehmend Gesichter mit Persönlichkeit gefragt. [Senioren und Konsum].

SR 07-2002(11): Mehr Geld für Demenzkranke. [Demenzen].

SR 07-2002(52-57): Wie finde ich das richtige Heim? Gut versorgt sein. Wohin, wenn die eigenen Kräfte nachlassen und Hilfe rund um die Uhr nötig wird? [Wohnen im Alter].

SR 08-2002(08): Viel zu wenig Pflegepersonal. [Pflege].

SR 08-2002(46-47): Dürfen Pfleger erben? [Erbrecht. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 08-2002(50-54): Hallo Nachbar, mein Freund und Helfer. Der jüngste Bewohner ist ein Jahr, die älteste Bewohnerin 82 Jahre alt. [Wohnen im Alter].

SR 09-2002(11): Pflegende Angehörige gesucht. Pflege rund um die Uhr: Wie schaffen Angehörige das? [Pflege].

SR 09-2002(52-55): Königin der Ochseninseln. Die 82-jährige Inge Isaak lebt auf einer kleinen Insel in der Flensburger Förde, die einst ihr Ururgroßvater kaufte, und nichts zieht sie aufs Festland. [Hochaltrige Akteure].

SR 10-2002(12): Lust auf Sex geht nicht in Rente. Intime Nähe: Jeder zweite Senior sehnt sich danach. [Sexualität im Alter].

SR 10-2002(48-56): Zu Hause in der WG: Nur nicht ins Heim. Davon träumten auch diese Senioren und gründeten eine Wohngemeinschaft. [Wohnen im Alter].

SR 11-2002(10): Umzug ins Heim auch kurzfristig. [Wohnen im Alter].

SR 11-2002(72-74): Die Kohlkönigin. Grünkohl ist für manche ein Arme-Leute-Essen. Für Susanne Lauw (90) aus Hildesheim hingegen eine Sache der Ehre. [Hochaltrige Akteure].

SR 11-2002(94-98): Darf ich bitten, Marika Röck. Leichtfüßig. Als Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin begeisterte sie Millionen: mit Pep und Temperament. Am 3. November wird die Königin der leichten Muse 89. [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 12-2002(24-30): Forscher suchen das Altersgen. 100 werden. Ist Langlebigkeit ein Familienprivileg, oder hängt sie vom Zufall ab? [Langlebigkeit].

SR 01-2003(08): Im Alter am liebsten in die WG. [Wohnen im Alter].

SR 01-2003(12): Leitfaden: Hilfe für den Ernstfall. [Besorgungen im Todesfall].

SR 01-2003(44-45): Welche Rente für den Pflegeeinsatz? [Pflege. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 02-2003(06-07): Glückwünsche zum ersten Hochzeitstag. [Hochaltrige Akteure].

SR 02-2003(44-46): Pflegebedürftige Mutter. Wie schone ich meine Kräfte? [Pflege].

SR 02-2003(56): Frau des Monats. Naomi Feil arbeitet mit Demenzkranken. [Demenzen].

SR 03-2003(12): Zu Hause richtig pflegen lernen. Pflege: Fachkräfte wissen, ob die Handgriffe sitzen. [Pflege].

SR 05-2003(14-23): Wie finde ich den richtigen Pflegedienst? Gut versorgt zu Hause. [Pflege].

SR 06-2003(08): Mit Sport 100 Jahre alt werden. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 06-2003(52-55): Raus aus der Einsamkeit. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 07-2003(40-42): Der richtige Platz fürs Testament. In den Safe oder in den Sekretär? [Erbrecht].

SR 08-2003(03): Sich erinnern. [Demenzen. Artikel von Claudia Röttger, Apothekerin und Chefredakteurin].

SR 08-2003(15-17): Spezial Report. Alzheimer. Nur vergesslich oder krank? [Demenzen].

SR 08-2003(18): Wann ist Alzheimer endlich heilbar? [Demenzen. Interview mit Prof. Dr. Alexander Kurz, Alzheimer Zentrum der Psychiatrischen Klinik an der TU München].

SR 08-2003(20-23): Verständnis für die Welt der Kranken. Validation bedeutet Wertschätzung. Und die brauchen Alzheimerpatienten. Ein Erfahrungsbericht aus dem St. Anna Haus bei München. [Demenzen].

SR 08-2003(24-25): Diagnose Alzheimer: Der Fall Helmut Zacharias. Mit seiner Geige begeisterte er Millionen. Bis Alzheimer den begnadeten Musiker aus dem Takt brachte. Seine Tochter Sylvia erinnert sich. [Demenzen].

SR 08-2003(26-27): Tipps für Angehörige. Pflegende Angehörige stehen dem veränderten Kranken häufig hilflos gegenüber. Welche Umgangsregeln das Zusammenleben erleichtern. [Pflege].

SR 08-2003(28): Dem Vergessen vorbeugen. Alzheimer ist nicht heilbar. Doch wer Körper und Geist fit hält, tut etwas fürs Gedächtnis und profitiert bis ins hohe Alter. [Demenzen].

SR 09-2003(08): Betreutes Wohnen kommt gut an. [Wohnen im Alter].

SR 09-2003(13): Macht Alter einsam? Pro und Contra. [Thema Alter(n)].

SR 10-2003(50-52): Mit der Trauer fertig werden. [Trauer].

SR 10-2003(56-59): Endlose Wälder. Meine Geschichte. Max-Wilhelm Gabriel (85) hat seinen lang gehegten Wunsch erfüllt: einmal die riesigen Wälder und weiten Seen Kanadas zu sehen. [Hochaltrige Akteure].

SR 12-2003(3): Früher und heute. [Großeltern. Artikel von Claudia Röttger, Apothekerin und Chefredakteurin].

SR 12-2003(08-09): Im Alter aktiver als vermutet. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 12-2003(46-51): Grande Dame für Kinder. Seit 38 Jahren engagiert sich Irmgard von Lehsten für die Kinder auf der ganzen Welt. [Hochaltrige Akteure. Prominenz].

SR 01-2004(24-29): Eigenständig bleiben. Barrierefrei wohnen. [Wohnen im Alter].

SR 01-2004(52-57): Freunde fürs Leben. Durch dick und dünn. Echte Freunde bereichern das Leben. Freundschaften bis ins hohe Alter haben ihren besonderen Reiz. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 02-2004(10): Zum Verwechseln ähnlich. Alzheimer oder Depression: Nur der Arzt bringt Klarheit. [Demenzen].

SR 02-2004(36-40): Helfer brauchen Hilfe. Häusliche Pflege. Wer Angehörige daheim lange pflegt, stößt bald an Grenzen. Helfer müssen lernen, an sich zu denken. [Pflege].

SR 02-2004(48): Man hört immer vom Pflichtteil, wenn's ums Erben geht. Was ist denn darunter zu verstehen? [Erbrecht. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 02-2004(52-57): Seniorentheater auf Tour. Gastspiel. Wenn sich der Vorhang hebt, spielen und tanzen sie wie Profis. Im echten Leben sind sie Rentner, die eine neue Karriere begonnen haben: auf den Brettern, die die Welt bedeuten. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 03-2004(08): Haustiere als Therapeuten. Positive Gefühle: Haustiere helfen Demenzkranken. [Demenzen].

SR 03-2004(12): Patientenverfügungen: Fast immer fester Wille. [Vollmacht. Patientenverfügung].

SR 04-2004(34-37): Trauerfall in der Familie. Organisation. Wenn ein Angehöriger stirbt, muss die Familie trotz Trauer viele Entscheidungen treffen. Woran Sie denken sollten. [Besorgungen im Todesfall].

SR 05-2004(03): Aktiv für Ältere. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 05-2004(08-09): Bei Alzheimer: Redensart tabu. [Demenzen].

SR 06-2004(06-07): Die Königin der Lüfte. [Hochaltrige Akteure. Fallschirmsprung].

SR 06-2004(13): DMAE. Die Formel für Anti-Aging: Früher oder später werden alle älter. Wir entscheiden uns für später. [Produktwerbung].

SR 06-2004(16-26): Altern Frauen anders? Neue Lebensphase. Das Alter bietet Frauen viele Chancen. Mit mehr Eigeninitiative, Mut und moderner Medizin lassen sie sich nutzen. [Thema Alter(n). Artikel von Prof. Dr. med. Olaf Ortmann].

SR 07-2004: Liebe im Alter. Mehr Lust an der Lust. [Titelthema: Sexualität im Alter].

SR 07-2004(08): Bei Demenz: Raus in die Sonne. [Demenzen].

SR 07-2004(16-21): Lassen Sie uns über Sex reden. Offene Gesprächsrunde. [Sexualität im Alter].

SR 07-2004(22-27): Wie geht's? Wie steht's? Kein Tabu. Lust ist nicht nur was für junge Leute. Auch wenn Alter, Krankheiten und Medikamente das Liebesleben beeinflussen. [Sexualität im Alter].

SR 07-2004(26): Wie viel Sex verträgt ein krankes Herz? [Sexualität im Alter. Interview mit Prof. Dr. med. Peter Mathes, Kardiologe am Rehabilitationszentrum München].

SR 08-2004(09): Gut über Pflegestufe informieren. [Pflege].

SR 08-2004(56-59): Schönes Alter. Unsere Autorin Renate Herzog (75) nennt zehn Gründe, warum das Alter eine wichtige Lebenszeit ist. [Thema Alter(n). Artikel von Renate Herzog].

SR 09-2004(52-56): Mittwochs ist Pfister-Tag. Eine besondere Beziehung. Monatelang für einen alten, behinderten Menschen zu sorgen? Matthias Löschner aus München hat sich dafür entschieden. Einmal in der Woche besucht der Zivi eine 81-Jährige. [Hochaltrige Akteure].

SR 10-2004(06-07): Ohne Plan in den Tag. [Demenzen. 'Alzheimer-Wohngemeinschaft'].

SR 10-2004(42-45): Sicher zu Hause. Risiko Einbruch. Mit Spezial-Schlössern für Fenster und Türen und ein paar Verhaltenstipps tricksen Sie Diebe aus. Für ein gutes Gefühl in den eigenen vier Wänden. [Kriminelle Übergriffe auf alte Menschen].

SR 10-2004(58): Mann des Monats. [Thema Alter(n). Interview mit Frank Schirmmacher].

SR 10-2004(66-71): Bleiben Sie beweglich! Gymnastik für Bettlägerige. Wer 24 Stunden ans Bett gefesselt ist, verliert schnell Kraft. Fünf einfache Übungen beugen vor und kräftigen die Muskeln. So unterstützen Angehörige das tägliche Training. [Pflege].

SR 11-2004(08): Kosten im Alter: Oft unterschätzt. [Pflege].

SR 11-2004(14): Alltagshilfen für die Pflege. Kostenlose Infobroschüre: Hilfsmittel für Ältere. [Pflege].

SR 11-2004(40-43): Ein letzter Gruß. Beerdigungskosten. Der Tod ist nicht umsonst. Wer Wert auf eine würdige Bestattung legt, sollte beizeiten vorsorgen. [Endlichkeit. Sepulkralkultur].

SR 11-2004(44-49): Eine Zahnarztpraxis auf Rädern. Eigeninitiative. In München behandelt eine junge Zahnärztin pflegebedürftige Patienten zu Hause. [Pflege].

SR 12-2004(32-35): So helfen Sie Alzheimer-Kranken. Demenz. Wer sich mit der tückischen Krankheit beschäftigt, kann Betroffene besser unterstützen. Tipps für Angehörige. [Demenzen].

SR 01-2005: Aktiv leben. Alter als Chance. [Titelthema: Aktivierung].

SR 01-2005(03): 'Grau-Boom'. [Thema Alter(n). Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 01-2005(11): Zahl des Monats.[Wohnen im Alter. Gesetzliche Richtlinien für die Größe von Zimmern in Pflegeheimen].

SR 01-2005(16-29): Alter als Chance. Aktiv leben. Zufrieden alt werden ist keine Frage des Schicksals. Jeder hat sein Glück selbst in der Hand. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 01-2005(53): Meine Mutter lebt seit einem Jahr im Altenheim. Seit sie dort ist, hat sie sich stark verändert. Was tun? [Wohnen im Alter. Leserbrief. Antwort: Hartwig Wennemar].

SR 02-2005(11): Hochbetagte für Studie gesucht. [Hochaltrigkeit].

SR 02-2005(48-51): 11 Fragen zum Erbrecht. Testament. Wer besondere Wünsche hat, sollte den letzten Willen schriftlich niederlegen. [Erbrecht].

SR 03-2005(48-52): Bei Anruf Hilfe. Gut verbunden. Anrufer stoßen beim 'PflegeNotTelefon Schleswig-Holstein' mit ihren Fragen auf offene Ohren. [Pflege].

SR 03-2005(60-64): Serie: Wohnträume. In meinem Zuhause. Teil 1. Die meisten Senioren wünschen sich, so lange wie möglich selbständig in ihren vier Wänden zu leben. Damit das kein Traum bleibt, raten Experten frühzeitig zu planen. [Wohnen im Alter].

SR 04-2005(03): Reif für die WG. [Wohnen im Alter. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 04-2005(64-68): Serie: Wohnträume. Wohnen mit anderen. Teil 2. Mit anderen unter einem Dach alt werden: Frauen unter sich, Jung und Alt oder als 'Alters-WG'. Für alle Projekte ist Eigeninitiative gefragt. [Wohnen im Alter].

SR 05-2005(06-07): Die alte Frau und der See. [Hochaltrige Akteure. 80-jährige Fischerin am Chiemsee].

SR 05-2005(56-62): Serie: Wohnträume. Betreut wohnen. Teil 3. Nicht allein – aber auch nicht im Heim. Wohnen mit Service bietet besonders hilfsbedürftigen Menschen viele Vorteile. [Wohnen im Alter].

SR 06-2005(11): Tatort Schlafzimmer. Hinter Mauern: Gewalt an Frauen findet meist zu Hause statt. [Sexualität im Alter. Sexuelle Gewalt im Alter].

SR 06-2005(12): Selbstbestimmt bis zuletzt. [Vollmacht. Patientenverfügung].

SR 07-2005: Cremen, spritzen, liften. Jünger und schöner aussehen. [Titelthema: Anti-Aging].

SR 07-2005(06-07): Ein freier Fall für zwei. [Hochaltrige Akteure. 101-jähriger Fallschirmspringer].

SR 07-2005(08): Zellkur gegen Alzheimer. Erbprogramm-Fehler gesucht: Genforschung im Labor. [Demenzen].

SR 07-2005(16-25): Wunschziel faltenfrei. Soja, Säure, Laserstrahl. Was Ärzte und Forscher heute anbieten, damit die Haut jugendlicher wirkt. Über neue und bewährte Wirkstoffe und Methoden, ihre Vor- und Nachteile. [Anti-Aging].

SR 07-2005(76-77): Meist die Schnauze voll. Wie Hunde in einem Altenheim beim Gedächtnistraining helfen. [Wohnen im Alter].

SR 08-2005: Lust auf Neues. Lebenslang lernen. [Titelthema: Aktivierung].

SR 08-2005(03): Geplante Unruhe. [Aktivierung. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 09-2005(11): Fernsehen macht das Alter madig. [Thema Alter(n). Einfluss von negativen TV-Altersbildern].

SR 09-2005(42-45): Selbst bestimmen bis zum letzten Augenblick. Patientenverfügung. Immer mehr Menschen legen schriftlich fest, ob sie lebensverlängernde Maßnahmen wünschen. Professor Gian Domenico Borasio beantwortet die wichtigsten Fragen dazu. [Vollmacht. Patientenverfügung].

SR 09-2005(60-64): Taugt das was? Erfahrene Berater. In Berlin arbeiten Senioren an der Uni daran, dass Geräte bedienerfreundlicher werden. Vor allem für Ältere. Andernorts gibt es ähnliche Initiativen. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 10-2005: Mit der Trauer leben. 'Du fehlst mir!' [Titelthema: Trauer].

SR 10-2005(03): Zeit für Trauer. [Trauer. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 10-2005(14): Mit 80 den Führerschein abgeben. Pro und Contra. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 10-2005(34-36): Sicher zu Hause. Barrierefrei. Wohnkomfort für Menschen mit Behinderung auf einen Blick. [Wohnen im Alter].

SR 10-2005(70-75): Leben mit dem Verlust. 'Du fehlst mir!' Trauerarbeit. Was Experten raten, um den Tod des Partners zu bewältigen – und dabei seelisch gesund zu bleiben. [Trauer].

SR 10-2005(88-92): Kaffee, Kuchen und die Kripo. Sicherheitsschulung. Was tun, damit ich nicht zum Opfer von Dieben oder Betrügern werde? Pensionierte Polizisten in Berlin wappnen Senioren für den Ernstfall. [Kriminelle Übergriffe auf alte Menschen].

SR 11-2005(06-07) Echte Männer. [Hochaltrige Akteure. 90. Geburtstag im 'Bastel- und Tüftel-Verein'].

SR 11-2005(16-27): Pflege zu Hause. Lassen Sie sich helfen! Aus Liebe, Not oder Pflichtgefühl opfern sich viele Angehörige in der Pflege auf – und werden dabei selbst krank. Experten raten, Hilfsangebote zu nutzen. [Pflege].

SR 12-2005(06-07): Ein guter Geist. [Hochaltrige Akteure. 84-Jähriger engagiert sich auf Weihnachtsmarkt].

SR 12-2005(72-76): Freiwillige vor! Neuer Sinn. Anderen helfen und davon auch selbst profitieren. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 01-2006: Das Geheimnis der 100-Jährigen. [Titelthema: Hochaltrigkeit].

SR 01-2006(09): Therapeuten mit weichem Fell. [Wohnen im Alter. Tiere im Altenheim].

SR 01-2006(11): Wer nichts isst, zahlt weniger. [Wohnen im Alter. Altenheim].

SR 01-2006(16-22): Das Geheimnis der 100-Jährigen. Gesund bleiben bis ins hohe Alter? Manchmal liegt es an den Genen. Aber nicht nur. Forscher und Hundertjährige zeigen, wie sich der Lebensabend gut gestalten lässt. [Hochaltrigkeit].

SR 01-2006(23-27): Methusalem auf der Spur. Genforschung. Liegt ein biblisches Alter in der Familie? Kieler Wissenschaftler kommen der Antwort jetzt näher. [Hochaltrigkeit].

SR 01-2006(60-65): Nur Mut! Träume leben. Vier Geschichten über lang gehegte Pläne – und wie sie im Alter endlich Realität wurden. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 02-2006(12): Pflege ist ein Vollzeit-Job. [Pflege].

SR 02-2006(14): Ein Ort nur für Senioren? Pro und Contra. [Wohnen im Alter].

SR 02-2006(26-33): Heilen im Team. Altersmedizin. Wie Spezialisten ihr Fachwissen bündeln, um mehrfach erkrankten Senioren wirksamer zu helfen. [Geriatric].

SR 02-2006(56): Leserbrief: Pflegegeld. [Pflege. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 02-2006(60-65): Weiser Rat. Aus Erfahrung klug. Ein besonderer Schatz. Das Leben ist der beste Lehrmeister. Vom Erfahrungswissen Älterer profitieren alle Generationen. [Thema Alter(n)].

SR 03-2006(11): Mehr Chancen durch gute Pflege. [Pflege].

SR 03-2006(68-70): Eine starke Gemeinschaft. Gutes Beispiel. In einer schwäbischen Kleinstadt helfen sich Ältere in einer Genossenschaft gegenseitig. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 04-2006(06-07): Rolle vorwärts. [Hochaltrige Akteure. 86-Jährige turnt im 'Rhönrad'].

SR 04-2006(08-09): Laufen gegen Alzheimer. [Demenzen].

SR 04-2006(53): Kündigungsfrist Seniorenheim. [Wohnen im Alter. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 04-2006(72): Mann des Monats. Sebastian Seel. Vormittags pflegt der 'Musik-Zivi' Senioren im Heim, nachmittags spielt er für sie Klavier – am Bett oder im Konzertsaal. [Pflege].

SR 05-2006(54-60): Mit vereinten Kräften. 'E.V.' Im Trend. Im Team geht vieles besser, finden immer mehr Bürger und organisieren sich deshalb in einem Verein. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 05-2006(62): Frau des Monats. Claudia Menebröcker. Die Diätassistentin entwickelt Verpflegungskonzepte für Altenheime. Sie schult Mitarbeiter aus Küche, Hauswirtschaft und Pflege. [Wohnen im Alter].

SR 06-2006(08-09): Für Sex ist es nie zu spät. [Sexualität im Alter].

SR 06-2006(64-68): Allein gut drauf. Solo, Selbstbewusst – und zufrieden. Viele ältere Singles beherrschen die Kunst, das Leben in vollen Zügen zu genießen. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 07-2006(42-44): Mut zur Muße. Zeitmanagement. Sind Sie im 'Rentnerstress'? So behalten Sie Ihren Tag im Griff und kommen zu den für Sie wichtigen Dingen. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 07-2006(30): Alzheimerdemenz. [Demenzen].

SR 08-2006(06-07): Ommm... [Hochaltrige Akteure. 81-Jähriger praktiziert Yoga].

SR 08-2006(08): Medizin-Rätsel. Große Namen. [Demenzen. Alois Alzheimer].

SR 08-2006(11): Was Pflege so schwer macht. Kaum noch Zeit. [Pflege].

SR 08-2006(46-49): Prof. Borasio, warum haben wir so große Angst vor dem Sterben? [Endlichkeit].

SR 08-2006(51): Ärztevisiten im Pflegeheim. [Wohnen im Alter. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 09-2006(08-09): Gesünder durch Ehrenamt. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 09-2006(14): Mit den Kindern im Haus wohnen? Pro und Contra. [Wohnen im Alter].

SR 09-2006(46-49): Sicher und mobil daheim. Wohnen im Alter. Griffe im Bad, eine neue Lampe, ein Notrufsystem: So sorgen Sie zu Hause für mehr Sicherheit. [Wohnen im Alter].

SR 10-2006(42): Altenheimkosten. [Wohnen im Alter. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 10-2006(56-60): Grau hat Konjunktur. Reifer Markt. Die Wirtschaft nimmt die kaufkräftigen Kunden in den besten Jahren ins Visier. Von ihren Anstrengungen profitieren auch jüngere Verbraucher. [Senioren und Konsum].

SR 10-2006(62): Frau des Monats. Ruth Mamerow (56): Die Krankenschwester, Pflegepädagogin und Fachautorin schult Pflegende und hat ein preisgekröntes Buch über kreative Projekte in der Altenpflege verfasst. [Pflege].

SR 11-2006: Hilfen für Helfer. Raus aus der Pflege-Falle! [Titelthema: Pflege].

SR 11-2006(03): Pflegefall Deutschland. [Pflege. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 11-2006(09): Grantig, alt, blitzgescheit. [Thema Alter(n)].

SR 11-2006(16-25): Raus aus der Pflege-Falle! Hilfe für Helfer. Aggression, Überlastung, Unkenntnis, Isolation. Damit kämpfen fast alle Pflegenden. Was ihnen hilft. [Pflege].

SR 11-2006(38-43): Lustkiller Schmerz. Sex trotz Rheuma. Wenn kranke Gelenke die Liebe erschweren, sind Verständnis und Offenheit gefragt – und Fantasie. [Sexualität im Alter].

SR 11-2006(56-61): Frühling im Herbst. Verliebt. Schmetterlinge im Bauch sind kein Privileg der Jugend. Auch mit 80 Jahren kann einen die Liebe wie ein Blitz treffen. [Sexualität im Alter].

SR 12-2006(06-07): Rekordhalter. [Hochaltrige Akteure. 109-Jähriger ist ältester Mann Deutschlands].

SR 12-2006(16-20): Wahl-Familie. Generationen-Mix. Alt und Jung üben in einem Oldenburger Mietshaus das Zusammenleben. [Wohnen im Alter].

SR 12-2006(20-23): Neue Räume fürs Alter. Vorsorgen. Zwischen Heim und Wohnung gibt es immer mehr Alternativen für Senioren. Was passt zu Ihnen? [Wohnen im Alter].

SR 12-2006(24): Gehen oder bleiben? Umzug. Vier Fragen, die Ihnen bei der Entscheidung helfen. [Wohnen im Alter].

SR 01-2007(14): Alte Bäume noch verpflanzen? Der ehemalige SPD-Vorsitzende Hans-Jochen Vogel (80) hat den Schritt gewagt: Er lebt seit kurzem in einem Altenheim. Könnten Sie sich das vorstellen? Oder käme so ein Umzug für Sie auf keinen Fall in Frage. Pro und Contra. [Prominente Akteure des hohen Alters].

SR 01-2007(34-37): Medizin für Fortgeschrittene. Geriatrie. Gerade bei Älteren steckt die Arzneimitteltherapie voller Tücken. Ärzte, Apotheker und auch der Patient sind gefordert. [Geriatrie].

SR 02-2007(46): Altenheim. [Wohnen im Alter. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 02-2007(52-56): Arbeiten mit Erfahrung. Aktiv ohne Grenzen. Der Rentenbescheid ist da – und trotzdem bleiben immer mehr Menschen im Beruf. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 02-2007(58-61): Villa Kunterbunt. Gross wie klein. Im Erfurter Augusta-Viktoria-Stift gehen die Kleinen in die KITA, alte Menschen leben hier im Heim. [Wohnen im Alter].

SR 03-2007: Partnerschaft. Mehr Gefühl für die Lust. [Titelthema: Sexualität im Alter].

SR 03-2007(16-24): Mehr Gefühl für die Lust. Sex im Alter ist nur für Jüngere ein Tabu. Auch wenn sich das Liebesleben über die Jahre hinweg verändert. [Sexualität im Alter].

SR 03-2007(58-61): Pflege im Griff. Schont Kräfte. Häusliche Pflege belastet die Angehörigen oft bis an ihre Grenzen. Mit der richtige Technik geht der Alltag leichter von der Hand. [Pflege].

SR 03-2007(74-77): Warum sollten Senioren nicht alleine wohnen, Herr Scherf? [Wohnen im Alter].

SR 03-2007(98): Hausbesuch bei einem examinierten Altenpfleger. [Pflege].

SR 04-2007(06): Der Wetterfrosch vom See. [Hochaltrige Akteure. 80-Jähriger Wetterexperte].

SR 04-2007(50-52): Eine Stütze im Heim. Vertraute Hilfe. Angehörige können viel tun, um Verwandte im Pflegeheim zu unterstützen. [Wohnen im Alter].

SR 05-2007: Gedächtnisprobleme. Wer stoppt das Vergessen? [Titelthema: Demenzen].

SR 05-2007(03): Die grauen Zellen. [Demenzen. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 05-2007(16-23): Vergesslich oder krank? Gehirn im Streik. In Gedächtnisambulanzen und Memory-Kliniken kommt das Denkorgan auf den Prüfstand. [Demenzen].

SR 05-2007(24-30): Auf Spurensuche im Gehirn. Alzheimer. Im zähen Kampf gegen das Vergessen deuten sich Erfolge an. [Demenzen].

SR 05-2007(70-73): Warum hält Erfinden jung, Herr Fischer? [Hochaltrige Akteure. 87-jähriger Erfinder].

SR 06-2007(28-32): Der richtige Pflegedienst. Schritt für Schritt. So holen Sie sich Hilfe bei der häuslichen Pflege. [Pflege. Artikel von Heike Nordmann, Pflege-Expertin der Verbraucherzentrale NRW].

SR 07-2007: Fit und attraktiv. Die neuen Großmütter. [Titelthema: Großeltern].

SR 07-2007(07): Berliner Karateka. [Hochaltrige Akteure. 81-Jährige praktiziert Karate].

SR 07-2007(54-60): Die neuen Großmütter. Vital und dynamisch. Vom intensiven Miteinander profitieren beide Seiten: Omas und Enkelkinder. Und das mehr denn je. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Junge Alte, Großeltern].

SR 07-2007(62-65): Puchheimer Kreuzungen. Wohnen gegen Hilfe. Studenten unterstützen Ältere zu Hause und bekommen dafür ein günstiges Zimmer. [Wohnen im Alter].

SR 08-2007(08-09): Stützen für die Helfer. [Pflege].

SR 08-2007(38-39): Sicher in guten Händen. Betreuung. Was Sie beachten sollten, wenn sie im Alter selbstbestimmt bleiben wollen. [Pflege].

SR 08-2007(62-65): Mittwoch ist Inga-Tag. Ehrenamt. Mit Hausbesuchen und Telefon bekämpft der Verein 'Freunde alter Menschen' die Einsamkeit. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 09-2007(46-50): Ohne Druck. Intakte Haut. Richtige Pflege und wechselnde Lagerung können Wundliegen verhindern. [Pflege].

SR 10-2007: Sicher und gut betreut. Neues Wohnen im Alter. [Titelthema: Wohnen im Alter].

SR 10-2007(08-09): Nachhilfe für die Potenz. [Sexualität im Alter].

SR 10-2007(50-55): Betreutes Zuhause. Neue Wege. Sicher wohnen ein Leben lang – so wirbt die Bielefelder Baugenossenschaft 'Freie Scholle'. Ihre Mitglieder halten viel von diesem Konzept. [Wohnen im Alter].

SR 10-2007(56-59): Stippvisite mit Herz. Clowns im Altenheim. Steffo und Lieselotte sind für die Bewohner des München-Stifts mehr als nur eine Lachnummer. [Wohnen im Alter].

SR 11-2007: Schicksalsschlag. Weitermachen trotz allem. [Titelthema: Trauer].

SR 11-2007(03): Trotz allem. [Trauer. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 11-2007(16-21): Weitermachen trotz allem. Schicksalsschläge. Drei Leser erzählen über ihren Umgang mit einer schweren Krise. Was dabei helfen kann, erklärt ein Traumaexperte. [Trauer].

SR 11-2007(22-26): Mit anderen darüber reden hilft! Krisen meistern. Das häufige Gespräch über das Trauma, geduldige Freunde oder die Religion geben in schweren Zeiten Halt. [Trauer].

SR 11-2007(42-43): Oma, musst du auch mal sterben? Über den Tod reden. Jeder muss einmal Abschied nehmen. Und Kinder wollen Antworten auf ihre Fragen. [Endlichkeit].

SR 11-2007(56): Tiere im Altenheim. Wohnen im Alter. Leserbrief. Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte].

SR 11-2007(68-75): Orte für ein ganzes Leben. Am Puls der Stadt. Wie Planer an die Generation 50 plus denken. [Wohnen im Alter].

SR 12-2007(74-77): Herr Bircan isst kein Schweinefleisch. Fern der Heimat. In Berlin finden Pflegebedürftige aus einem anderen Kulturkreis ein neues Zuhause. [Wohnen im Alter].

SR 01-2008: Fit im Kopf bleiben. Warum lernen nie aufhört. [Titelthema: Aktivierung].

SR 01-2008(03): Lust auf Lernen. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 01-2008(14): 50 Cent für die Alzheimer-Forschung? Der Vorschlag kommt aus dem Nachbarland: Künftig sollen die Franzosen bei jedem Rezept eine Abgabe von 50 Cent zahlen, um die Alzheimer-Forschung voranzutreiben. Sollte Deutschland diese Idee übernehmen? Pro und Contra. [Demenzen].

SR 01-2008(56-61): Schritt nach vorne. Den Umzug wagen. Wer frühzeitig seine Wohnsituation für das Alter plant, kann sich viel Ärger ersparen. [Wohnen im Alter].

SR 01-2008(66-69): Der Besuch der alten Damen. Betreuung. Geschulte Haushalte nehmen Demenzkranke gegen Honorar als Gäste auf. Eine Initiative, die Schule machen könnte. [Demenzen].

SR 02-2008(03): Seniorengerecht. [Wohnen im Alter. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 02-2008(36-39): Das Abc der Liebe. Erotik im Alter. Das Liebesleben verändert sich in der zweiten Lebenshälfte. Wie Lust und Leidenschaft nicht auf der Strecke bleiben. [Sexualität im Alter].

SR 02-2008(40-43): Die Diagnose lohnt. Alzheimer. Psychologe Gernot Lämmle über das

Tabu Demenz, die Chancen der Früherkennung und den verkannten Nutzen moderner Therapien. [Demenzen].

SR 02-2008(44): Körperspende nach Todesfall. [Endlichkeit. Körperspende. Leserbrief. Antwort: Prof. Horst-Werner Korf, Anatom an der Goethe-Universität Frankfurt/Main].

SR 02-2008(54-61): Umbau statt Umzug. Altersgerecht wohnen. Barrierefrei und sicher -- das geht auch in den eigenen vier Wänden. [Wohnen im Alter].

SR 03-2008(62-64): Im Heim, aber nicht allein. Kontaktpflege. Ein Umzug ins Altenheim verändert das Leben von heute auf morgen radikal. Wie Bewohner es besser verkraften. [Wohnen im Alter].

SR 03-2008(72-73): Urlaub von der Pflege. [Pflege].

SR 03-2008(82-84): Ich bin einfach da. Engel des Alltags. Christl Grau begleitet Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem letzten gemeinsamen Weg. [Sterbebegleitung].

SR 04-2008(10-11): Sex ist keine Frage des Alters. [Sexualität im Alter].

SR 04-2008(32-36): Zu Tode betrübt. Suizid. Den Ausweg finden, wenn es keinen mehr zu geben scheint. Wie Angehörige die Gefahr erkennen und was Experten raten. [Suizid].

SR 04-2008(50-51): Das Bett auf Rezept. Pflege zu Hause. Ohne Pflegebett geht es nur schwer. Worauf Sie achten sollten. [Pflege].

SR 04-2008(74-79): Name gesucht! Ansprache. Senior, Silver Surfer oder Best Ager: welcher Begriff bringt das Lebensgefühl Älterer besser auf den Punkt? [Thema Alter(n)].

SR 04-2008(84-86): Von Tür zu Tür. Engel des Alltags. Agnes Lochbrunner hilft Menschen in ihrer Nachbarschaft. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 04-2008(88-94): Mehr Kraft. Übungsprogramm. Es lohnt sich bis ins hohe Alter, Bauch und Rücken zu stärken. Mit der neuen Fitness klappt der Alltag besser. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 05-2008(10-11): Die besten Jahre verlängern. 70, na und? Wer gesund lebt, hat gute Chancen die 90 zu erreichen. [Umgang mit dem Alter(n). Lebenserwartung].

SR 05-2008(36-37): In guten Händen. Ambulante Pflege. Worauf Sie achten sollten, bevor Sie einen Vertrag unterschreiben. [Pflege].

SR 05-2008(60): Pflege durch den Lebenspartner. [Pflege. Leserbrief. Antwort: Hartwig Wennemar, Diplom-Psychologe].

SR 06-2008(06-07): Manon wird neun. [Umgang mit dem Alter(n). Großeltern].

SR 06-2008(16-24): Pflege. Die neuen Chancen. Wie Patienten und Angehörige lernen, mit Demenz umzugehen. [Demenzen].

SR 06-2008(24-27): Hilfe von allen Seiten. Pflege daheim. Neue Netzwerke, bessere Beratung, mehr Ehrenamt: wie pflegende Angehörige entlastet werden sollen. [Pflege].

SR 06-2008(26): Das bringt die Pflegereform. Am 1. Juli tritt die größte Reform der Pflegeversicherung seit ihrer Einführung im Jahr 1995 in Kraft. Die wichtigsten Änderungen. [Pflege].

SR 06-2008(54-59): Warum Gärten glücklich machen. Psychologie. In der Erde zu graben stärkt die Seele und hält gesund sagen Experten. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 06-2008(60-63): Gedruckte Phantasie. Engel des Alltags. Henry Bergemann begeistert Berliner Schüler für das Lesen. [Hochaltrige Akteure. 81-Jähriger und sein Ehrenamt].

SR 07-2008(08): Umfrage: Am liebsten daheim. [Wohnen im Alter].

SR 07-2008(46-50): Bleiben Sie standhaft. Mehr Sicherheit. Ein starker Auftritt kann Stürze vermeiden. Acht Münchener Senioren machen sich fit – mit großem Erfolg. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 07-2008(54-59): Lob dem Müßiggang. Nur keine Hektik. Ruhestand statt Rentnerstress: Über Menschen, die nicht mit der Zeit gehen, sondern sie sich nehmen. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 08-2008(03): Ans Ende denken. [Endlichkeit. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 08-2008(44): Beginnende Demenz. [Demenzen. Leserbrief. Antwort: Hartwig Wennemar, Diplom-Psychologe].

SR 08-2008(52-59): Gut betreut bis zuletzt. In Würde sterben. Der Tod macht vielen Menschen Angst. [Sterbebegleitung].

SR 09-2008: Altersforschung. Was sie uns bringt. [Titelthema: Alter(n)].

SR 09-2008(18-26): Forschen für das Alter. Bessere Therapien. Wie Ärzte, Apotheker und Arzneiforscher das Alter neu entdecken. [Geriatrie].

SR 09-2008(28): Erfolgreich alt werden. Lange gesund bleiben. Was Sie selbst dafür tun können. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 10-2008(14): Flippig in jedem Alter. Keine Altersgrenze für den Teenie-Look! Oder sollte jugendliche Kleidung für Senioren tabu sein? Zwei Leserinnen tragen Unterschiedliches. Pro und Contra. [Thema Alter(n). Mode].

SR 10-2008(44-46): Angehörige sind die Brücke. Gut betreut. Demenzkranke brauchen im Krankenhaus extra Unterstützung. Dr. Susanne Angerhausen erklärt, warum. [Demenzen].

SR 10-2008(72-78): Zukunft Alter. Neue Zeiten. Der steigende Anteil Älterer fordert auch junge Leute heraus. In einem Medienwettbewerb stellten einige von ihnen ihre Visionen vor. [Thema Alter(n)].

SR 10-2008(90-96): Mut für Neues. Raus aus der Komfortzone -- und rein ins Abenteuer! Wer sich Herausforderungen stellt, hat mehr Spaß am Leben. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 11-2008(08-09): Alt, aber selbstständig. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 11-2008(68-70): Die schaffen was. Engel des Alltags. Dr. Ursula Dorn hilft ehemaligen Drogenabhängigen. [Hochaltrige Akteure. Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 11-2008(72-76): Warum sollten Alt und Jung zusammenhalten, Frau von der Leyen? [Thema Alter(n). Interview mit Ursula von der Leyen].

SR 12-2008(02): frei Öl: Mildert selbst auffällige Falten. [Produktwerbung].

SR 12-2008(06-07): Jahrhundertbäckerin. [Hochaltrige Akteure. 100-jährige Hausfrau].

SR 12-2008(08): Der kleine Unterschied im Bett. Die Lust bleibt – in jedem Alter. [Sexualität im Alter].

SR 12-2008(54-59): Die Kalender-Girls von Berlin. Hilfsprojekt. Eine Kunstaktion macht aus Senioren mit Handicap Fotomodels. Prominente Unterstützung inklusive. [Thema Alter(n)].

SR 12-2008(60-63): Warum ist Schweigen so wichtig, Pater Anselm Grün? [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 12-2008(64-66): Erinnern mit Klein Erna. Engel des Alltags. Waltraud Wiese sorgt mit ihren Lesestunden im Heim für Gesprächsstoff. [Wohnen im Alter].

SR 01-2009: Besser wohnen. Die neuen Chancen fürs Alter. [Titelthema: Wohnen im Alter].

SR 01-2009(14-23): Besser wohnen. Besser leben. Neue Chancen. Die Wohnwelten fürs Alter sind vielfältiger denn je. Wir helfen Ihnen, sich zu orientieren. [Wohnen im Alter].

SR 01-2009(24-25): Wohnen hat mit Gefühl zu tun. Leben im Alter. Ein Gespräch über Pläne, Umzüge und Heimatgefühle. [Wohnen im Alter].

SR 02-2009(46-51): Tür an Tür mit Gerda und Ilse. Neue Serie: Anders wohnen. Wohngruppen für Demenzkranke können eine gute Alternative zum Heim sein – und zur Pflege zu Hause. Zu Besuch in einer Wohngemeinschaft in Berlin-Kreuzberg. [Wohnen im Alter. Demenzen].

SR 03-2009(09): Neue Herzklappe mit 80. Der Wille entscheidet. [Geriatrie].

SR 03-2009(30-33): Einladung zum Essen. Demenzkranke sind mit Essen und Trinken oft überfordert. So helfen Sie Ihrem Angehörigen dabei. [Demenzen. Artikel von Heidi Loidl].

SR 03-2009(40): Sex nach Schlaganfall. [Sexualität im Alter. Leserbrief. Antwort: Dr. Hans

Brunner, Neurologische Klinik in Bad Aibling].

SR 03-2009(44-49): Freunde fürs Leben. Starkes Team. Sie gehen miteinander durch dick und dünn – und das über Jahrzehnte. Was Freundschaften im Alter so besonders macht. [Umgang mit dem Alter(n)].

SR 03-2009(54-57): Hilfe von nebenan. Anders wohnen. Selbstständig leben dank der Unterstützung der Nachbarn: Ein Modell aus England. [Wohnen im Alter].

SR 04-2009(11): Arzneien bei Demenz in der Kritik. [Demenzen].

SR 04-2009(46-51): Wohn-Visionen. Anders wohnen. Technik, die mitdenkt, soll Älteren den Alltag erleichtern. [Wohnen im Alter].

SR 05-2009(03): An ihrer Seite. Leben mit Demenzkranken. Häusliche Pflege. Angehörige von Demenzkranken sind großen Belastungen ausgesetzt. Was ihnen helfen kann. Wer sie unterstützt. [Demenzen].

SR 05-2009(03): Verdrängt. [Demenzen. Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin].

SR 05-2009(25): Lieb und schwierig zugleich. Emma Schröder (79) betreut ihren 88-jährigen demenzkranken Mann. Unterstützung von außen inbegriffen. [Demenzen].

SR 05-2009(46-50): Rente unter Palmen. Anders wohnen. Viele träumen von einem Alterssitz im Süden – zum Beispiel auf Mallorca. [Wohnen im Alter. Artikel von Angelika Jakob].

SR 06-2009: Aktiv leben. So kommen Sie in Bewegung. [Titelthema: Aktivierung].

SR 06-2009(06-07): Albertinum-Girls. [Hochaltrige Akteure. 'Rapperinnen'].

SR 06-2009(54-57): Nachbarn von Anfang an. Anders wohnen. Selbstbestimmtes Wohnen im Generationen-Mix: Eine Münchner Baugenossenschaft macht schon die Planung zur gemeinsamen Sache. [Wohnen im Alter. Artikel von Annette Bieber].

SR 06-2009(58-63): Die Kunst des Loslassens. Psychologie. Sich von Lebensabschnitten zu verabschieden bringt manchmal die große Freiheit. [Umgang mit dem Alter(n). Artikel von Anne-Bärbel Köhle].

SR 07-2009(09): Wer pflegt, braucht Hilfe. [Pflege].

SR 07-2009(46-51): Vorreiter im Osten. Anders wohnen. Nirgends altert Deutschland so schnell wie im Nordosten. Doch dort sieht man den Wandel auch als Chance. Zu Besuch in der ersten 'Kleinstadt für die dritte Generation'. [Wohnen im Alter].

SR 07-2009(52-55): Warum bewegen Frauen die Welt, Iris Berben? [Umgang mit dem Alter(n). Interview von Thomas Rübke].

SR 08-2009(06-07): Spree-Künstler. [Aktivierung. 'Senior Street Art Workshop' in Berlin].

SR 08-2009(26-31): Pflegefall für einen Tag. Rollentausch. In Moers versetzt sich Pflegepersonal regelmäßig in die Lage von Heimbewohnern. Ein Weg von vielen, um Pflegebedürftige besser zu verstehen – und ihre Würde zu achten. [Pflege. Artikel von Raphaela Birkelbach].

SR 08-2009(32-35): Auch die Männer sehen im Alter anders aus. Sexualität. Wie Frauen über 60 ihre Lust erleben. [Sexualität im Alter. Artikel von Raphaela Birkelbach].

SR 08-2009(60-63): Warum wirkt Musik befreiend, Gotthilf Fischer. [Prominente Akteure des hohen Alters. Artikel von Thomas Rübke].

SR 09-2009: Aktiv, fit, mobil. Das neue Bild vom Alter. [Titelthema: Aktivierung].

SR 09-2009(16-24): Das neue Bild vom Alter. Wechselzeit. Schubladen und Schablonen passen nicht mehr. Die Zeit nach 50 ist bunter und vielfältiger denn je. [Thema Alter(n)].

SR 09-2009(34-37): Miese Masche. Sicher leben. Ob Haustür, Telefon oder Kaffeefahrt: Abzocker benutzen dreiste Tricks, um an Ihr Geld zu gelangen. So schützen Sie sich. [Kriminelle Übergriffe auf alte Menschen. Artikel von Petra Haas].

SR 09-2009(56-59): Lotsen für den Kopf. Anders wohnen. Architektur kann demenzkranken Menschen helfen, sich zu orientieren. Ein Beispiel aus Dresden. [Demenzen. Artikel von Angelika Jakob].

SR 09-2009(60-63): Warum fällt es so schwer, über Sex zu reden, Erika Berger? [Sexualität im Alter. Interview mit Thomas Rübke].

SR 09-2009(82): Hausbesuch bei der Koordinatorin eines Pflegestützpunkts. [Pflege].

SR 10-2009(09): Was Nähe bewirkt. [Demenzen].

SR 10-2009(38-42): Klare Regeln für den Ernstfall. Selbstbestimmt. Über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung denkt man am besten beizeiten nach. [Vollmacht. Patientenverfügung].

SR 10-2009(54-57): Auf Schnupperkurs. Betreutes Wohnen. Manche Einrichtungen bieten Probetage an. Was Horst und Helga Schmitz aus Hamburg dabei erlebt haben. [Wohnen im Alter. Artikel von Raphaela Birkelbach].

SR 10-2009(58-61): Warum ist Arbeit auch im Alter so wichtig, Friedrich Schoenfelder? [Hochaltrige Akteure, Prominenz: Artikel von Thomas Rübke].

SR 10-2009(62-67): Kommt zusammen! Alt-Jung-Initiative. Eins von mehr als 500 Mehrgenerationenhäusern steht in Gelsenkirchen. Der Senioren Ratgeber war zu Besuch. [Wohnen im Alter. Artikel von Angelika Jakob].

SR 11-2009(54-57): Mit Herz und Metermaß. Anders wohnen. Die eigene Wohnung an Handicaps anzupassen fällt nicht leicht. Wie eine Wohnberaterin dabei hilft. [Wohnen im Alter. Artikel von Angelika Jakob].

SR 11-2009(62-67): Lust auf Sprachen. Offen sein. Um Englisch, Spanisch oder Russisch zu lernen, ist man nie zu alt, wissen Experten. Drei Leser haben es ausprobiert. [Umgang mit dem Alter(n). Aktivierung].

SR 12-2009(54-57): Die Siedler von Meppen. Anders Wohnen. Im Emsland entsteht eines der ersten 'Seniorenendörfer' Deutschlands. Geplant sind 44 barrierefreie Bungalows plus Laden, Sozialstation und 'Kümmerin'. [Wohnen im Alter].

SR 12-2009(82): Hausbesuch bei einer Altenpflege-Schülerin. [Pflege].

I.2 ERGÄNZENDE LITERATUREN

Nachfolgend sind jene Literaturen aufgeführt, die im Rahmen der vorliegenden Forschungsarbeit eine Ergänzung und Erweiterung des oben gelisteten Untersuchungsmaterials des 'zentralen Quellenkorpus' bilden. Es handelt sich dabei um ein überaus heterogenes Feld diverser Literaturen – etwa Ratgeber- und Altersratgebermonographien, Broschüren und Zeitschriftenartikel, Romane, Gedichte, Liedtexte etc. (I.2.1). Darüber hinaus wurden Internet-Quellen in den ergänzenden Untersuchungskorpus mitaufgenommen und gesondert aufgeführt (I.2.2).

I.2.1 MONOGRAPHIEN UND SONSTIGE LITERATUREN

Abraham, Ruth (2005): When Words have lost their Meaning. Alzheimer's Patients Communicate through Art. Westport: Praeger.

Adam-Jäckel, Grete (1997): Das Haus der tausend Ängste. Zehn Jahre im Altersheim. Erlebtes und Erlittenes. Frankfurt am Main: Haag + Herchen.

Adelfels, Marie von (1894): Des Kindes Anstandsbuch. Goldene Regeln in zierlichen Reimen für wohlerzogene Kinder und solche, die es werden wollen; nebst einem Anhang: Hübsche und lehrreiche Märchen, Fabeln und Parabeln; den lieben Kleinen zur Kurzweil, zum Nachdenken und zur Beherzigung. Stuttgart: Schwabacher.

Alpert, Richard (Ram Dass) (1971): Be Here Now. New York: Three Rivers Press.

Améry, Jean (1968): Über das Altern. Revolte und Resignation. Stuttgart: Klett-Cotta.

Améry, Jean (2008): Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod. 13. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Andersson, Brigitta (2007): Am Ende des Gedächtnisses gibt es eine andere Art zu leben. Agneta Ingberg, 58: Mein Leben mit Alzheimer. Gießen: Brunnen. [Schwedischer Originaltitel: I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva, 2005].

Aristoteles (1999): Rhetorik. Übersetzt und hrsg. von Gernot Krapinger. Stuttgart: Reclam.

Armin, Achim von/**Brentano**, Clemens (2003): Des Knaben Wunderhorn. Alte deutsche Lieder, gesammelt von Achim von Arnim und Clemens Brentano. Hrsg. von Heinz Rölleke. 2. Aufl. Berlin: Insel.

AT (1985): Altes Testament. In: Die Bibel. Nach der Übersetzung von Martin Luther. Hrsg. von der Evangelischen Kirche in Deutschland und vom Bund der Evangelischen Kirchen in der DDR. Bibeltext in der revidierten Fassung von 1984. Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft. S. 3-906.

Babrius (1955): Das Fass des Zeus. In: Gasse, Horst: Schöne Fabeln des Altertums. Äsop, Phädrus, Babrios. Sammlung Dieterich, 168. Bremen: Carl Schünemann. S. 98.

Bach, Johann Sebastian (1736): Komm, süßer Tod, BWV 478. In: Breuer, Heribert (o.J.): Komm, süßer Tod. Sterbelieder von Johann Sebastian Bach und Max Reger bearbeitet für gemischten Chor von Heribert Breuer. Wolfenbüttel: Karl Heinrich Möser.

Bardola, Nicola (2007): Der begleitete Freitod. Ein Plädoyer für die Selbstbestimmung über das eigene Leben. München: Südwest.

Baumberger, Isabel/**Meienberg**, Dominique (2011): Leben wie ich will. Autonomes Wohnen im Alter. Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich, SAW. Zürich: Kontrast.

Baur, Gilbert (1790): Katechismus oder Regeln der Höflichkeit in kurzen Fragen und Antworten, sammt schriftlichen Aufsätzen und Briefen, Titeln, Obligationen, Quittungen und Konto für die Schüler und die Jugend auf dem Lande. Augsburg: Riegers.

Bayrer, Leonhard (1792-94): Lebensregeln für die Jugend. 4 Bde. Augsburg: Veith.

Beauvoir, Simone de (1986): Ein sanfter Tod. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
[Französischer Originaltitel: Une mort très douce, 1964].

Behr, Renate/**Brechmann**, Theresia/**Voiß**, Fred/**Walraffen-Dreisow**, Helmut (1997): Vom Pflegeheim zum Altenwohnhaus. Ratgeber Fischer. Frankfurt am Main: Fischer.

Beutel, Helmuth/**Tausch**, Daniela (Hg.) (1989): Sterben – eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung. Stuttgart: Quell.

Biberti, Ilse (2009): Hilfe, meine Eltern sind alt. München: Südwest.

Bihlmeyer, Pius (2009): Die Benediktregel. Leitfaden fürs Leben. Aus dem Lateinischen von Pius Bihlmeyer. Köln: Anaconda.

Bolle, Gertje-Froken (2010): Spiritualität und Demenz. In: Junge Kirche. Unterwegs für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung. 3/2010. Online einsehbar unter: www.jungekirche.de/2010/310/spiritualitaet.html (Stand 17.03.2011).

Breitscheidel, Markus (2005): Abgezockt und totgepflegt. Alltag in deutschen Pflegeheimen. Berlin: Econ.

Büchner, Georg (1960): Lenz. In: Ders.: Gesammelte Werke. Dantons Tod, Woyzeck, Lenz, Leonce und Lena, Der hessische Landbote. München: Wilhelm Golmann. S. 81-105.

Buijsen, Huub (2009): Demenz und Alzheimer verstehen. Erleben – Hilfe – Pflege. Ein praktischer Ratgeber. 5. Aufl. Weinheim: Beltz.

Bulitta, Benno (Hg.) (2001): Rabenlieder. Zirndorf: G&S.

Burgdörfer, Friedrich (1932): Volk ohne Jugend. Geburtenschwund und Überalterung des Deutschen Volkskörpers. Ein Problem der Volkswirtschaft, der Sozialpolitik, der nationalen Zukunft. Berlin: Kurt Vowinckel.

Callanan, Maggie/**Kelley**, Patricia (1993): Mit Würde aus dem Leben gehen. Ein Ratgeber für die Begleitung Sterbender. Aus dem Amerikanischen von Friederike Zeininger. Mit einem Nachwort von Dr. Petra Muschawek-Kürsten und Heinrich Pera. Berlin: Knauer.

Chrismon. Das evangelische Magazin (2011): 'Das wird lustig im Heim'. Konrad Franke wird bald ins Altenheim ziehen, gern und freiwillig. Denn die deutschen Heime seien besser als ihr Ruf (7/2011). S. 38-43.

Christie, Agatha (2004): Die Büchse der Pandora. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Cicero, Marcus Tullius (2001): Cato der Ältere über das Alter. Laelius über die Freundschaft. Hrsg. und übers. von Max Faltner. München: Heimeran.

Claudius, Georg C. (1800): Kurze Anweisung zur wahren feinen Lebensart. Nebst den nöthigen Regeln der Etikette und des Wohlverhaltens in Gesellschaften für Jünglinge, die

mit Glück in die Welt treten wollen. Leipzig: Böhme.

Current 93/Tibet, David (2006): Black Ships Ate The Sky. Musikalbum, Label: Durtro, GB.

Daiker, Angelika (2008): 'Es wird wieder schön, aber anders'. Ein Buch für verwitwete Frauen. 3. Aufl. Ostfildern: Schwabenverlag.

Dallago, Carl (1921): Laotse. Der Anschluss an das Gesetz oder Der grosse Anschluss. Innsbruck: Brenner.

Debon, Günther (2007): Lao-tse. Tao-Tê-King. Das Heilige Buch vom Weg und von der Tugend. Übersetzung, Einleitung und Anmerkungen von Günther Debon. Stuttgart: Reclam.

Der Spiegel. Wissen (2010): Die Reise ins Vergessen. Leben mit Demenz. Themenheft (01/2010).

Descartes, René (1980): Über die Leidenschaften der Seele [Les passions de l'âme, 1649]. In: Irritz, Gerd (Hg): René Descartes. Ausgewählte Schriften. Leipzig: Reclam. S. 229-337.

Dethlefsen, Thorwald/**Dahlke**, Rüdiger (1983): Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder. München: Wilhelm Goldmann.

Dethlefsen, Thorwald/**Dahlke**, Rüdiger (1990): Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder. München: Wilhelm Goldmann.

Dobrick, Barbara (2010): Wenn die alten Eltern sterben. Das endgültige Ende der Kindheit. 11. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Dreßke, Stefan (2005): Sterben im Hospiz. Der Alltag in einer alternativen Pflegeeinrichtung. Frankfurt am Main: Campus.

Eckert, Guido (2007): Töte mich, aus Liebe. Ein todkranker Vater bittet seine Tochter um Sterbehilfe. Würzburg: Echter.

Eckardt, Jo (2003): Ich will dich nicht vergessen. Ein Begleiter durch die Zeit der Trauer und des Abschiednehmens. 6. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Eder, Ruth (2007): Ich spür noch immer ihre Hand. Wie Frauen den Tod ihrer Mutter bewältigen. 3. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Eglin, Anemone/**Huber**, Evelyn/**Rüegg**, Annette/**Schröder**, Brigitta/**Stahlberger**, Klaus/**Wuillemin**, Roland (2009): Tragendes entdecken. Spiritualität im Alltag von Menschen mit Demenz. Reflexionen und Anregungen. Zürich: Theologischer Verlag Zürich TVZ.

Everding, Gustava/**Westrich**, Angelika (2004): Würdig leben bis zum letzten Augenblick. Idee und Praxis der Hospiz-Bewegung. München: C.H. Beck.

Fässler-Weibel, Peter (2010): Wenn Eltern sterben. 2. Aufl. München: Topus plus.

- Falke**, Gustav (1901): Der Garten des Todes. In: Jugend 6 (19/1901). S. 295.
- Feld**, Harald/**Michel**, Walter (2009): Kompass für das Abenteuer Alter. Das Älterwerden dankbar annehmen und kreativ gestalten. Petersberg: Via Nova.
- Finzen**, Asmus (2009): Das Sterben der anderen. Sterbehilfe in der Diskussion. Bonn: Balance Buch + Medien (Psychiatrie-Verlag).
- Flemming**, Daniela (2006): Demenz und Alzheimer. Mutbuch für pflegende Angehörige und professionell Pflegende altersverwirrter Menschen. Weinheim: Beltz.
- Franken**, Konstanze von (1951): Der gute Ton. Ein Brevier für Takt und Benehmen in allen Lebenslagen. 77. Aufl. Berlin-Halensee, Wunsiedel/Oberfranken: Max Hesses Verlag.
- Franzen**, Jonathan (2002): Anleitung zum Einsamsein. Essays. Deutsch von Chris Hirte. 2. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. [Englischer Originaltitel: How to be Alone, 2002].
- Franzen**, Jonathan (2002): Das Gehirn meines Vaters. In: Ders.: Anleitung zum Einsamsein. Essays. Deutsch von Chris Hirte. 2. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. S. 16-50.
- Frey**, Eleonara (2009): Vergessen. In: Schänzle-Geiger, Heidi/Dammann, Gerhard (Hg.): Alois und Auguste. Geschichten über das Vergessen. Alzheimer und Demenz. Frauenfeld, Stuttgart, Wien: Huber. S. 86-89.
- Frick-Baer**, Gabriele/**Baer**, Udo (2011): Wege finden aus der Einsamkeit. 2. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Fussek**, Claus/**Loerzer**, Sven (2007): Alt und abgeschoben. Der Pflegenotstand und die Würde des Menschen. Mit einem Vorwort von Dieter Hildebrandt. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Ganß**, Michael (2009): Künstlerisches Gestalten zwischen Genius und Defizit. Demenz-Kunst und Kunsttherapie. Demenz Support Stuttgart. Zentrum für Informationstransfer. Frankfurt am Main: Mabuse.
- Gashi**, Resmie (2012): Die zeitlose Schönheit der Best Ager im Fokus. In: Pompe, Hans-Georg (Hg.): Boom-Branchen 50plus. Wie Unternehmen den Best-Ager-Markt für sich nutzen können. Wiesbaden: Gabler. S. 203-205.
- Geiger**, Arno (2010): Der alte König in seinem Exil. München: Carl Hanser.
- Geissler**, Christa/**Held**, Monika (2003): Generation Plus. Von der Lüge, das Altwerden Spaß macht. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf.
- Genzmer**, Felix (1992): Die Edda. Götterdichtung, Spruchweisheit und Heldengesänge der Germanen. Übertragen von Felix Genzmer, eingeleitet von Kurt Schier. München: Eugen Diederichs.

Glas, Uschi (1996): Uschi Glas Kochbuch. Gesund, schlank und schön. Mit Uschi Glas durchs Jahr. Wien: Pichler.

Goethe, Johann Wolfgang von (o.J.): Faust. Der Tragödie erster und zweiter Teil. Ungekürzte Ausgabe. Köln: Atlas.

Goethe, Johann Wolfgang von (1981): Noten und Abhandlungen zum besseren Verständnis des West-Östlichen Diwans. In: Goethes Werke. Hamburger Ausgabe, Bd. 2. München: C.H. Beck. S. 187-189.

Goethe, Johann Wolfgang von (2010): Pandora. Ein Festspiel (1810). E-Book-Sammlung Zeno.org. Kindle-Edition. Online einsehbar unter:
<http://www.zeno.org/Literatur/M/Goethe,+Johann+Wolfgang/Dramen/Pandora> (Stand 20.10.2011).

Goshen-Gottstein, Esther (1997): Als der Tod uns trennte. Das Weiterleben als Witwe. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Grabowski, Joachim (1994): Wo der Mensch die Seele verliert. Endstation Altenheim. Reportage eines verdeckten Ermittlers. Pfungstadt, Bensheim: Edition Ergon.

Grass, Erich (1994): Die Kunst des Älterwerdens. Ratschläge eines Arztes und Psychologen zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten im Alter. München: Herbig Verlagsbuchhandlung.

Grimm, Jacob (1984): Rede über das Alter. [1859,1860]. In: Ders.: Reden in der Akademie. Ausgewählt und herausgegeben von Werner Neumann und Hartmut Schmidt. Berlin: Akademie. S. 304-323.

Grimm, Jacob/**Grimm**, Wilhelm (1993): Kinder- und Hausmärchen. Märchen der Brüder Grimm, Bd. 1. Diederichs Märchen der Weltliteratur. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt.

Gümmer, Martina/**Döring**, Joachim (1994): Im Labyrinth des Vergessens. Hilfe für Altersverwirrte und Alzheimerkranke. Bonn: Psychiatrie-Verlag.

Hagen, Annelise (2007): The Yoga Face. Eliminate Wrinkles with the Ultimate Natural Facelift. Anti-aging Yoga for the Face. New York: Avery Trade (Penguin).

Haiden, Thomas Joseph von (1790): Deutsches Brevier für Weltleute. Augsburg: Styr.

Hammer, Eckart (2008): Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung. 2. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Heinisch, Brigitte (2008): Satt und sauber? Eine Altenpflegerin kämpft gegen den Pflegenotstand. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Heinrich, Peter K. (2003): Meine Frau hat Alzheimer. Vom Umgang mit der heimtückischen Krankheit. Berlin: Frieling.

Hesiod (1996): Werke und Tage. Griechisch/Deutsch. Übersetzt und hrsg. von Otto Schönberger. Stuttgart: Reclam.

Hesiod (1999): Theogonie. Griechisch/Deutsch. Übersetzt und hrsg. von Otto Schönberger. Stuttgart: Reclam.

Hesse, Hermann (2007): Vom Wert des Alters. Mit Fotografien des Dichters von Martin Hesse u.a. Hrsg. von Volker Michels. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hesse, Hermann (2008): Allein. In: Ders.: Leben ist Werden. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 90f.

Heye, Uwe-Karsten (2008): Gewonnene Jahre oder Die revolutionäre Kraft der alternden Gesellschaft. München: Karl Blessing.

Hoche, Alfred E. (1919): Vom Sterben. Kriegsvortrag gehalten in der Universität am 6. November 1918. Jena: G. Fischer.

Hoffmann, Deborah (1994): Complaints of a Dutiful Daughter. Dokumentarfilm (USA). Informationen online einsehbar unter: www.imdb.com/title/tt0109465/ (Stand 09.11.2012).

Hoffmann, Petra/**Günther**, Michael/**Kranz**, Susanne (2011): Demenz verstehen. Kleiner Ratgeber zum Umgang mit Demenzkranken. Edition Wartenau.

Homer (2004): Ilias, Odyssee. Übersetzt von Johann Heinrich Voss. Illustrierte Gesamtausgabe. Essen: Magnus.

Hummel, Katrin (2010): Gute Nacht, Liebster. Demenz. Ein berührender Bericht über Liebe und Vergessen. 4. Aufl. Köln: Bastei.

Huxley, Aldous (1981): Schöne neue Welt. Roman. Frankfurt am Main: Fischer. [Englischer Originaltitel: Brave New World, 1932].

Imhof, Arthur E. (1981): Die gewonnenen Jahre. Von der Zunahme unserer Lebensspanne seit dreihundert Jahren oder von der Notwendigkeit einer neuen Einstellung zu Leben und Sterben. München: C.H. Beck.

Jens, Tilman (2008): Vaters Vergessen. Demenz wird in einer alternden Gesellschaft zum Krankheitsbild, das fast jede Familie heimsuchen wird. Auch dem großen Rhetor Walter Jens ist die Erinnerung abhandengekommen. Sein Sohn Tilman Jens über das allmähliche Verstummen seines Vaters. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung 54 (04.03.2008). S. 37.

Jens, Tilman (2009): Demenz. Abschied von meinem Vater. Gütersloh: Gütersloher Verlagsgesellschaft.

Jens, Tilman (2010): Vatemord. Wider einen Generalverdacht. Gütersloh: Gütersloher Verlagsgesellschaft.

Jens, Walter/**Küng**, Hans (1996): Menschenwürdig sterben. Ein Plädoyer für Selbstverantwortung. 2. Aufl. München, Zürich: Piper.

- Jockel**, Rudolf (Hg.) (o.J.): Götter und Dämonen. Mythen der Völker. Wiesbaden: Fourier.
- Jonasson**, Jonas (2009): Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand. 5. Aufl. München: Carl's Books. [Schwedischer Originaltitel: Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann, 2009].
- Jung**, Carl Gustav (2001): Paracelsus. Alchemie und die Psychologie des Unbewussten. Krummvisch: Königsfurt.
- Kästner**, Erich (1999): Gesang zwischen den Stühlen. Mit Zeichnungen von Erich Ohser. 6. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Kallmann**, Emma (1891): Der gute Ton. Handbuch der feinen Lebensart und guten Sitte. Nach den neuesten Anstandsregeln bearbeitet. Berlin: Hugo Steinitz.
- Kamptz-Borken**, Walther von (1954): Der gute Ton von heute. Gesellschaftlicher Ratgeber für alle Lebenslagen. Vaduz: Oberrheinische Verlagsanstalt.
- Kieslich**, Sabine (2008): Demenz. Der Angehörigenratgeber. 2. Aufl. München: Südwest.
- Kleinemaß**, Uwe (2007): Aktives Altern. Interview. In: Das Apothekenmagazin der Deutschen Seniorenliga e.V. Online einsehbar unter: <http://www.dsl-aktiv.com/lebensart/altern/html> (Stand 09.02.2010).
- Klie**, Thomas (1999): Alter und Pflege im Heim – Heimvertrag. Der aktuelle Rechts-Ratgeber von Thomas Klie. ARD-Ratgeber Recht. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Knigge**, Adolph Freiherr von (1977): Von dem Umgange unter Personen von verschiedenem Alter. In: Ders.: Über den Umgang mit Menschen [1788]. Hrsg. von Gert Ueding. Mit Illustrationen von Chodowiecki und anderen. Frankfurt am Main: Insel. S. 136-144.
- KO** (1985): Der Heilige Qur-ân. Arabisch und Deutsch. Hrsg. unter der Leitung von Hazrat Mirza Tahir Ahmad, Imam und Oberhaupt der Ahmadiyya-Bewegung des Islams. Ahmadiyya-Muslim-Bewegung Deutschland. Erstmals herausgegeben: The Oriental and Religious Publishing Corporation. Rabwah/Pakistan 1954.
- Kolle**, Oswald (2009): So bleibt die Liebe jung. 49+ Was? Na dann! Berlin: Verlag Heidi Ramlow.
- Kräfte**, Martin/**Steininger**, Heidemarie/**Trixner**, Wolfgang (2002): Seelische Probleme im Umgang mit Sterben und Tod. Projektarbeit. Basislehrgang des interdisziplinären Palliativlehrganges St. Pölten. Online einsehbar unter: http://www.patientenanwalt.com/fileadmin/dokumente/04_publicationen/patientenzentrierte_projekte/SeelischeProbleme_im_Umgang_mit_Sterben_und_Tod.pdf (Stand 01.09.2011).
- Krag**, Werner/**Voss**, Andrea (2005): Power Aging. Länger leben, später altern – jetzt handeln! Mvg Moderne Verlagsgesellschaft.

Krishnamurti, Jiddu (2000): Über die Liebe. Grafiing: Aquamarin. [Englischer Originaltitel: On Love and Loneliness, 1952].

Krishnamurti, Jiddu (2010): Über Leben und Sterben. Reflexionen über die Letzten Dinge. 6. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. [Englischer Originaltitel: On Living and Dying, 1992].

Kübler-Ross, Elisabeth (1974): Was können wir noch tun? Antworten auf Fragen nach Sterben und Tod. Stuttgart: Kreuz. [Englischer Originaltitel: Questions and Answers on Death and Dying].

Kübler-Ross, Elisabeth (1982): Verstehen, was Sterbende sagen wollen. Einführung in ihre symbolische Sprache. Stuttgart: Kreuz. [Englischer Originaltitel: Living with Death and Dying].

Kübler-Ross, Elisabeth (1984): Kinder und Tod. Stuttgart: Kreuz. [Englischer Originaltitel: On Children and Death].

Kübler-Ross, Elisabeth (1985): Über den Tod und das Leben danach. Hrsg. und aus dem Englischen übersetzt von Tom Hockemeyer. 4. Aufl. Melsbach: Silberschnur.

Kübler-Ross, Elisabeth (2001): Interviews mit Sterbenden. München: Droemer Knaur. [Englischer Originaltitel: On Death and Dying].

Lavater, Johann Caspar (1986): Physiognomische Fragmente zur Beförderung der Menschenkenntnis und Menschenliebe. Eine Auswahl. Stuttgart: Reclam.

Lenau, Nikolaus (2012): 'Aus!' Gedicht von Nikolaus Lenau. Online einsehbar unter: <http://www.gedichte.vu/?tod.html> (Stand 14.11.2012).

Lenz, Siegfried (1970): Der Spielverderber. Erzählungen. 3. Aufl. Hamburg: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Liesen, Thomas (2008): Das Rätsel Alzheimer. Der Kampf gegen die Vergesslichkeit. Dokumentarfilm (D). Westdeutscher Rundfunk. Informationen online einsehbar unter: www.wdr.de/unternehmen/presselounge/programmhinweise/fernsehen/2008/07/20080728_raetselalzheimer.phtml (Stand 08.11.2012).

Lixenfeld, Christoph (2008): Niemand muss ins Heim. Menschenwürdig und bezahlbar – ein Plädoyer für die häusliche Pflege. Mit einem Vorwort von Markus Breitscheidel. Berlin: Econ.

Lohner, Marlene (1997): Plötzlich allein. Frauen nach dem Tod des Partners. Frankfurt am Main: Fischer.

London, Jack (2006): Wolfsblut. 22. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Luce, Gay Gear (2004): Länger leben, aktiv bleiben! Wie wir was gegen das Methusalem-Syndrom tun können. Salzhausen: Iskopress.

Marr, Detlef (1995): Kunsttherapie bei altersverwirrten Menschen. Weinheim: Beltz.

Maurer, Konrad/**Maurer**, Ulrike (2009): Alzheimer und Kunst. Carolus Horn – Wie aus Wolken Spiegeleier werden. Frankfurt University Press.

Mendoza, Erika/**Zoske**, Reinhard (2004): Palliativmedizin. Ein Ratgeber für Patienten mit unheilbaren Krankheiten. Wunstorf: Arrien.

Merz, Sigrid/**Arana**, Sibylle/**Reins**, Sybille (2003): Pflegeheim: Und jetzt? Orientierung für Betroffene und Angehörige. Organisatorische, rechtliche, persönliche Fragen. Walhalla Vorsorgeberater. Regensburg, Berlin: Walhalla Fachverlag.

Metka, Markus/**Haromy**, Tuli P. (2001): Der neue Mann. Das revolutionäre Anti-Aging-Programm. München: Piper.

Moynihan, Ray/**Cassels**, Alan (2006): Selling Sickness. How the World's biggest Pharmaceutical Companies are turning us all to Patients. New York: Nation Books.

Müller, Wunibald (2006): Allein – aber nicht einsam. 2. Aufl. Münsterschwarzach: Vier Türme.

Müntefering, Franz (2009). In: Stern (1/2009). S. 118.

Mütze, Karsten (2006): Kinder, helft uns! Der stumme Schrei aus Pflegeheimen. Hamburg: Bella Vista.

Muthesius, Dorothea/**Sonntag**, Jan/**Warme**, Britta/**Falk**, Martina (2010): Musik – Demenz – Begegnung. Musiktherapie für Menschen mit Demenz. Demenz Support Stuttgart. Zentrum für Informationstransfer. Frankfurt am Main: Mabuse.

Natmeßnig, Anita (2010): Zeit zu sterben. Zeit zu leben. Erfahrungen im Hospiz. Graz: Styria Premium.

Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Hg.) (2011): Alt werden, aktiv bleiben, selbstbestimmt leben. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung in Niedersachsen. Hannover: Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration.

Nietzsche, Friedrich (1994): Die fröhliche Wissenschaft. 'La Gaya Scienza'. 5. Aufl. München: Goldmann.

NT (1985): Neues Testament. In: Die Bibel. Nach der Übersetzung von Martin Luther. Hrsg. von der Evangelischen Kirche in Deutschland und vom Bund der Evangelischen Kirchen in der DDR. Bibeltext in der revidierten Fassung von 1984. Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft. S. 3-306.

Nuland, Sherwin B. (1994): Wie wir sterben. Ein Ende in Würde? Aus dem Amerikanischen von Enrico Heinemann und Reinhard Tiffert. München: Knaur. [Englischer Originaltitel: How We Die. Reflections on Life's Final Chapter, 1993].

Nuland, Sherwin B. (2007): Die Kunst zu altern. Weisheit und Würde der späten Jahre.

München: DVA. [Englischer Originaltitel: The Art of Aging. A doctor's Prescription for Well-Being, 2007].

Oehler, Willy Johannes (1955): Sinnvolles Altern. St. Gallen: Badian.

Oheim, Gertrud (1956): Einmaleins des guten Tons. 10. Aufl. Gütersloh: Bertelsmann.

Paul, Chris (2001): Wie kann ich mit meiner Trauer leben? Ein Begleitbuch. 3. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Pflegedienst AIDA (o. J.): Faltblatt: Ein außergewöhnliches Pflegeangebot für demenzkranke und pflegebedürftige Menschen. Berlin: Pflegedienst AIDA.

Platon (1940): Kratylos. In: Sämtliche Werke. Übersetzung Julius Deuschle [1855]. Bd. 1. Berlin: Lambert Schneider. S. 458-459, 541-617. Online einsehbar unter: <http://www.zeno.org/nid/20009262520> (Stand 15.06.2011).

Platon (1987): Apologie des Sokrates. Kriton. Übersetzung, Anmerkungen und Nachwort von Manfred Fuhrmann. Stuttgart: Reclam.

Platon (2007): Phaidon. Griechisch – Deutsch. 2. Aufl. Hamburg: Felix Meiner.

Platon (2012a): Politeia. Der Staat. Nach der Übersetzung der Bücher I-V von Wilhelm Siegmund Teuffel und der Bücher VI-X von Wilhelm Wiegandt. In: Platon's Werke. Zehn Bücher vom Staate. Bd. 10. Stuttgart 1855. Online einsehbar unter: www.opera-platona.de/Politeia.html (Stand 10.11.2012).

Platon (2012a): Philebos. Nach der Übersetzung von Friedrich E. D. Schleiermacher. In: Platon's Werke. 3. Aufl. Bd. 2. Berlin 1861. Online einsehbar unter: www.opera-platonis.de/Philebos.html (Stand 10.11.2012).

Pohl, Detlef/**Gerling**, Dieter (2005): Ein Lebensende in Würde. Ratgeber für Sterbebegleitung und Trauerfall. Berlin: Stiftung Warentest.

Post, Stephen G./**Neimark**, Jill (2008): Why good things happen to good people. How to live a longer, healthier, happier life by the simple act of giving. New York: Broadway Books.

Powys, John Cowper (2005): Die Kunst des Älterwerdens. Aus dem Englischen von Waltraud Götting, mit Texterläuterungen von Klaus Gabbert und Waltraud Götting. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Zweitausendeins.

Prosinger, Wolfgang (2010): Tanner geht. Sterbehilfe – Ein Mann plant seinen Tod. Frankfurt am Main: Fischer.

Quincey, Thomas de (2009): Bekenntnisse eines englischen Opiumrauchers. Aus dem Englischen übertragen von Walter Schmiele. Berlin: Insel.

Radisch, Iris (2009): Walter Jens. Der Mann seines Lebens. Tilman Jens verklärt und denunziert seinen an Demenz erkrankten wehrlosen Vater Walter Jens. In: Die Zeit

(19.02.2009).

Rapp, Christof (2002): Aristóteles. Rhetorik. Übersetzung, Einleitung und Kommentar. 2 Bde. Berlin: Akademie.

Rappard, Dora (1970): Frohes Alter. 13. Aufl. Gießen, Basel: Brunnen. [Erstausgabe 1923].

Rethel, Simone (1998): Schönheit des Alters – Johannes Heesters fotografiert von Simone Rethel. Nürnberg: Burgschmiet.

Reuß, Monika (2001): Fotoausstellung im Kuratorium Deutsche Altershilfe. Die Schönheit des Alters. In Pro Alter 34 (1/2001). S. 46-47.

Rieth, Susi (2001): Das Verjüngungsbuch. Sekundenzuwendungen aus dem Yoga für den Alltag. Fotos von Werner Rieth. München: Nymphenburger.

Rousseau, Jean-Jacques (2001): Emile oder Über die Erziehung. Hrsg., eingeleitet und mit Anmerkungen versehen von Martin Rang. Unter Mitarbeit des Hg. aus dem Französischen übertragen von Eleonore Sckommodau. Stuttgart: Reclam.

Rückert, Friedrich (2007): Die Weisheit des Brahmanen. Köln: Anaconda.

Rumohr, Friedrich von (1834): Schule der Höflichkeit für Alt und Jung. Stuttgart, Tübingen: Verlag der Cotta'schen Buchhandlung.

Santayana, George (1922): Soliloquis in England and Later Soliloquis. New York: Charles Scribner's Sons.

Sarrazin, Thilo (2010): Deutschland schafft sich ab. Wie wir unser Land aufs Spiel setzen. München: Deutsche Verlags-Anstalt.

Saunders, Cicely M. (1991): Leben mit dem Sterben. Betreuung und medizinische Behandlung todkrankter Menschen. Aus dem Englischen übertragen von Irmela Erckenbrecht. Bern, Göttingen, Toronto: Huber.

Saunders, Cicely M. (1995): Hospiz und Begleitung im Schmerz. Wie wir sinnlose Apparatmedizin und einsames Sterben vermeiden können. Aus dem Englischen von Hannelore Freisfeld. Mit einem Vorwort von Reinhold Iblacker und einem Nachtrag von Johann-Christoph Student. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Saunders, Cicely M. (1999): Brücke in eine andere Welt. Was hinter der Hospiz-Idee steht. Hrsg. Und eingeleitet von Christoph Hörl. Aus dem Englischen von Christine Meyer. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Saunders, Cicely M. (2009): Sterben und Leben. Spiritualität in der Palliative Care. Aus dem Englischen von Martina Holder-Franz. Zürich: Theologischer Verlag Zürich TVZ.

Schaade, Gudrun/**Kubny-Lüke**, Beate (2009): Demenz. Alzheimer-Erkrankung. Ein Ratgeber für alle, die an Demenz erkrankte Menschen betreuen. 2. Aufl. Schulz-Kirchner.

Schenk, Herrad (2005): Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein. München: C. H. Beck.

Scheuring, Herbert (2007): Mit der Trauer leben. Von Abschied und Neubeginn. Würzburg: Echter.

Schirmmacher, Frank (2004): Das Methusalem-Komplott. Die Menschheit altert in unvorstellbarem Ausmaß. Wir müssen das Problem unseres eigenen Alterns lösen, um das Problem der Welt zu lösen. München: Karl Blessing.

Schlegel-Holzmann, Uta (2004): Kein Abend mehr zu zweit. Familienstand: Witwe. 10. Aufl. Gütersloh: Güterloher Verlagshaus.

Schmidbauer, Wolfgang (1992): Pflegenotstand, das Ende der Menschlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schoenfeld, Willy (1896): Das neueste Complimentirbuch. Ein Wegweiser des Wohlbehagens in allen Gesellschaften und allen Lebenslagen. Berlin: A. Weichert.

Schützendorf, Erich (1997): Das Recht der Alten auf Eigensinn. Ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegende. Reinhardts Gerontologische Reihe 13. München, Basel: Ernst Reinhardt.

Schützendorf, Erich/**Wallrafen-Dreisow**, Helmut (1991): In Ruhe verrückt werden dürfen. Für ein anderes Denken in der Altenpflege. Mit einem Vorwort von Professor Dr. E. Grond. Ratgeber Fischer. Frankfurt am Main: Fischer.

Schultz, Georg Julius von (1869): Die Philosophie des guten Tons oder über Anstand in der Gesellschaft. Dorpat: Gläser.

Sebastian, Robert (2000): Das Jungbrunnen-Geheimnis. In 7 Schritten 10 Jahre jünger. Wie sich Uschi Glas, Iris Berben, Christine Kaufmann und Arnold Schwarzenegger jung und fit halten. München: Herbig.

Seul, Michaela (2007): Ein Abschied in Würde. Sterbebegleitung, Hospiz, Palliativbetreuung. München: Knaur.

Sheehy, Gail (2007): Sex und Frauen über 50. Noch einmal leidenschaftlich leben. Aus dem Amerikanischen von Ulrike Bischoff, Ruth Niel und Jana Rave. Zürich: Pendo.

Shenk, David (2003): The Forgetting. Alzheimer's: Portrait of an Epidemic. New York: Anchor.

Sillitoe, Alan (1967): Die Einsamkeit des Langstreckenläufers. Erzählungen I. Aus dem Englischen von Günther Klotz. Zürich: Diogenes. [Englischer Originaltitel: The Loneliness of the Long-Distance-Runner, 1959].

Simon, Christoph (2009): Grossvater findet sich nicht mehr. In: Schänzle-Geiger, Heidi/Dammann, Gerhard (Hg.): Alois und Auguste. Geschichten über das Vergessen.

Alzheimer und Demenz. Frauenfeld, Stuttgart, Wien: Huber. S. 131-132.

Snowdon, David A. (2001): Aging with Grace - What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. Bantam Dell Publishing Group.

Snowdon, David A./**Mill**, Maria (2001): Lieber alt und gesund. Dem Altern seinen Schrecken nehmen. München: Blessing.

Spohr, Wilhelm (1940): Glorie des Alters. Ein frohes Manifest. Berlin: Hoffmann.

Stange, Manfred (Hg.) (1995): Die Edda. Götterlieder, Heldenlieder und Spruchweisheiten der Germanen. Vollständige Text-Ausgabe in der Übersetzung von Karl Simrock. Überarbeitete Neuausgabe mit Nachwort und Register von Manfred Stange. Augsburg: Bechtermünz.

Stechl, Elisabeth/**Steinhagen-Thiessen**, Elisabeth/**Knüvener**, Catarina (2009): Demenz – mit dem Vergessen leben. Ein Ratgeber für Betroffene. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Mabuse.

Stiftung Diakonie in Hessen und Nassau (2009): Kunst trotz(t) Demenz. Katalog zur Wanderausstellung. Konzipiert von Andreas Pitz. Frankfurt am Main: Edition Chrismon.

Stolze, Cornelia (2011): Vergiss Alzheimer. Die Wahrheit über eine Krankheit, die keine ist. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Streller-Holzner, Anna (1991): Umzug ins Altenwohnheim? Eine Orientierungshilfe. Reinhardts Gerontologische Reihe, 3. München, Basel: Ernst Reinhardt.

Student, Johann-Christoph (1996): Das Recht auf den eigenen Tod. 2. Aufl. Düsseldorf: Patmos.

Student, Johann-Christoph (Hg.) (1998): Das Hospiz-Buch. 3. Aufl. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Student, Johann-Christoph (Hg.) (2005): Im Himmel welken keine Blumen. Kinder begegnen dem Tod. 6. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Süddeutsche Zeitung (2010): Nr. 173 (30.07.2010). S. 10.

Swift, Jonathan (o.J.): Gullivers Reisen zu mehreren Völkern der Welt. Nachdruck Leipzig: J.C. Coerner, 1728. [Englischer Originaltitel: Travels into Several Remote Nations of the World in four Parts by Lemuel Gulliver, first a Surgeon and then a Captain of Several Ships, 1727].

Tacitus, Cornelius (2003): Germania. Lateinisch-deutsch. Hrsg. und übersetzt von Alfons Städele mit einer Einführung und Erläuterungen von Gerhard Fink. 3. Aufl. Düsseldorf, Zürich: Artemis & Winkler.

Tönnies, Inga (2009): Abschied zu Lebzeiten. Wie Angehörige mit Demenzkranken leben. Bonn: BALANCE buch + medien (Psychiatrie-Verlag).

Tolmein, Oliver (2007): Keiner stirbt für sich allein. Sterbehilfe, Pflegenotstand und das Recht auf Selbstbestimmung. München: Goldmann.

Trakl, Georg (1913): Gedichte. Leipzig: Kurt Wolff Verlag. In: Schöffler, Heinz (1981) (Hg): Der Jüngste Tag. Die Bücherei einer Epoche. Faksimile-Ausgabe. Bd. 1. Frankfurt am Main: Societäts-Verlag. S. 177-239.

Unruh, Trude (Hg.) (1989): Tatort Pflegeheim. Zivildienstleistende berichten. Interviews und Redaktion Ulrich Hohmann und Beate Kropp. Essen: Klartext.

Urban, Martin (1994): Im Angesicht des Todes das Gesetz des Lebens erkennen. In: Berg, Lilo (Hg.): 'When I'm sixty-four'. Alter und Altern in Deutschland. München: Deutscher Taschenbuch Verlag. S. 117-122.

Wagner, Ursula M. (2011): Die Kunst des Alleinseins. Berlin: Theseus.

Weber, Martina (2010): 100 Fragen zu Patientenverfügungen und Sterbehilfe. Hannover: Schluetersche Verlagsgesellschaft.

Wedekind, Frank (1989): Lulu. Erdgeist. Die Büchse der Pandora. Stuttgart: Reclam.

Wetzstein, Verena (Hg.) (2005): Ertrunken im Meer des Vergessens. Alzheimer-Demenz im Spiegel von Ethik, Medizin und Pflege. Freiburg: Verlag der katholischen Akademie der Erzdiözese.

Wolf, Doris (2003): Einsamkeit überwinden. Von innerer Leere zu sich und anderen finden. Mannheim: PAL.

Zacharias, Sylvia (2000): Diagnose Alzheimer. Helmut Zacharias. Ein Bericht. Wiehl: Infobüro Dr. Thomas Kunczik.

Zander-Schneider, Gabriela (2006): Sind Sie meine Tochter? Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter. 2. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt.

I.2.2 INTERNET-QUELLEN

An dieser Stelle finden sich die im Rahmen der vorliegenden Arbeit verwendeten Internet-Quellen. Am Ende der einzelnen Quellenangaben ist das Datum vermerkt, an dem die jeweilige Internetseite zuletzt eingesehen wurde, z.B.: (Stand 17.03.2011). Da die Internet-Quellen in diesem gesonderten Bereich des Anhangs aufgeführt werden, findet sich in den entsprechenden Verweisen der Fußnoten das Kürzel 'e' für Internet-Quelle beigefügt, z.B.: ABS 2009e.

ABS (2009e): 'Arbeitskreis Berliner Senioren'. Veranstaltungen, Magazin, Service. Online einsehbar unter: www.senioren-berlin.de (Stand 24.12.2009).

ADA (2007e): '2030 – Aufstand der Alten'. Eintrag auf der Online-Filmdatenbank. Online einsehbar unter: <http://www.ofdb.de/film/116715,2030---Aufstand-der-Alten> (Stand 31.01.2010).

APO (2009e): 'Apotheken Umschau'. Homepage des Gesundheitsmagazins Apotheken-Umschau. Online einsehbar unter: www.apotheken-umschau.de (Stand 15.11.2009).

AUZ (2012e): 'Altern in unserer Zeit – Wege gelingenden Lebens'. Öffentliches Symposium im Marta-Fraenkel Saal des Deutschen Hygienemuseums Dresden am 7. Juli 2012. Online einsehbar unter: tu-dresden.de/die_tu_dresden/fakultaeten/philosophische_fakultaet/iph/prphe/altersprojekt/alterstagung2012 (Stand 23.10.2012).

AWO (2009e): 'AWA'. Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse. Herausgegeben vom Institut für Demoskopie Allensbach. Online einsehbar unter: <http://www.awa-online.de> (Stand 11.11.2009).

AZ (2009e): 'Amazon.de'. Suchanfrage: 'Alter' + 'Ratgeber'. Social-Commerce-Versandhaus. Online einsehbar unter: www.amazon.de (Stand 22.10.2009).

AZ (2010e): 'Amazon.de'. Suchanfrage: 'Alter' + 'Ratgeber'. Social-Commerce-Versandhaus. Online einsehbar unter: www.amazon.de (Stand 10.08.2010).

AZ (2012e): 'Amazon.de'. Suchanfrage: 'Alter' + 'Ratgeber'. Social-Commerce-Versandhaus. Online einsehbar unter: www.amazon.de (Stand 30.08.2012).

AZB (2010e): 'Alzheimer BLOG'. Projekt der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft e.V. für die Selbsthilfe von Betroffenen und Angehörigen bei Demenz: Kiesslinger, Ursula (14.04.2010): Demenz und Spiritualität. Online einsehbar unter: <http://www.alzheimerblog.de/2010/04/14/demenz-undspiritualitat/> (Stand 17.03.2011).

BAGSO (2009e): 'BAGSO'. Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. Online einsehbar unter: www.bagso.de (Stand 24.12.2009).

BAGSO (2012e): BAGSO. Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. Online einsehbar unter: www.bagso.de (Stand 15.08.2012).

BARMER (2012e): 'BARMER GEK. Die Gesund-Experten'. Online einsehbar unter: www.barmer-gek.de (Stand 20.08.2012).

BDW (2009): 'Was Genie und Wahnsinn verbindet'. Bild der Wissenschaft, 30.09.2009. Online einsehbar unter: www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/307416 (Stand 12.11.2012).

BGH (2010e): 'Der Bundesgerichtshof'. Pressestelle. Pressemitteilung Nr. 129/10 vom 25.06.2010. Urteil vom 25. Juni 2010 – 2 StR 454/09. Online einsehbar unter: <http://juris.bundesgerichtshof.de/cgi->

bin/rechtsprechung/document.py?Gericht=bgh&Art=pm&Datum=2010&Sort=3&nr=52416&pos=2&anz=131 (Stand 11.09.2011).

BIM (2008e): 'Bibliomed'. Das Online-Portal für die Beschäftigten im deutschen Gesundheitsmarkt. Meldung vom 16.12.2008. Online einsehbar unter: http://www.bibliomed.de/cps/rde/xchg/bibliomed/hs.xsl/90_13567.htm (Stand 31.12.2010).

BMFSFJ (2009e): 'BMFSFJ'. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online einsehbar unter: www.bmfsfj.de (Stand 24.12.2009).

BMI (2010e): 'BMI' Bundesministerium des Innern. Thema: Demographische Entwicklung. Online einsehbar unter: http://www.bmi.bund.de/cln_156/sid_1F44EA446D25EF8102C489E9C59F231D/DE/Themen/PolitikGesellschaft//DemographEntwicklung/Alter/altetern.html (Stand 31.01.2010).

BMJ (2011e): 'BMJ'. Bundesministerium der Justiz. Strafgesetzbuch (StGB). Online einsehbar unter: http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/_216.html (Stand 11.09.2011).

BS (2012e): 'Eleanor Rigby'. Liedtext der britischen Musikgruppe 'Beatles' vom Album 'Revolver', 1966. Label: Parlophone. Online einsehbar unter: http://www.lyricsfreak.com/b/beatles/eleanor+rigby_10026674.html (Stand 26.01.2012).

BW (2011e): 'Brüderbewegung'. Online-Ratgeber des Vereins 'Verbreitung des christlichen Glaubens e.V.' (VCG). Online einsehbar unter: <http://www.bibelpraxis.de/index.php?article.23> (Stand 12.09.2011).

DBFK (2007e): 'Pflege uns reicht's'. Unterschriftenaktion des Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DbfK), 2007. Online einsehbar unter: http://www.dbfk.de/top.php?subaction=showfullid=1195724130&archive=&start_from=&ucat=10& (Stand 31.01.2009).

DEM (2012e): 'DEMIAN – DEmenzranke Menschen in Individuell bedeutsamen Alltagssituationen (2004-2010)'. Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. Online einsehbar unter: www.gero.uni-heidelberg.de/forschung/demian.html (Stand 08.11.2012).

DIG (2011e): 'DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben'. Online einsehbar unter: <http://www.dignitas.ch> (Stand 12.09.2011).

DR (2007e): 'Mehr als satt und sauber'. Programmvorschau 13.12.2007. Deutschlandradio Kultur. Online einsehbar unter: <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/hintergrundpolitik/710745/> (Stand 01.02.2010).

DW (2009e): 'Die Sozialsysteme stehen vor Überforderung'. In: Die Welt, 12.03.2009. Online einsehbar unter: <http://www.welt.de/politik/article3365056/Die-Sozialsysteme-stehen-vor-Ueberforderung.html#reqRSS> (Stand 26.01.2009).

DWB (2012e): 'Altern'. Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm. Online einsehbar unter: www.woerterbuchnetz.de/DWB/sigle=DWB&mode=Vernetzung&lemid=GA03007 (Stand 02.12.2012).

EE (2010e): 'Gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit – eine Analyse von Altersbildern in öffentlichen Diskursen und Alltagspraktiken'. Beschreibung des interdisziplinären Forschungsprojektes auf der Homepage des Marburger Instituts für Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft. Online einsehbar unter: <http://www.uni-marburg.de/fb03/euroethno/aktuelles/news/dbildvalter> (Stand 30.09.2010).

FA (2009e): 'Feierabend'. Online-Magazin für Senioren. Online einsehbar unter: www.feierabend.com (Stand 24.12.2009).

FFS (2009e): 'Lifestyle-Portal 50plus'. Online einsehbar unter: www.forum-fuer-senioren.de (Stand 24.12.2009).

FN (2009e): 'FinanzNachrichten.de'. Online einsehbar unter: <http://www.finanznachrichten.de/nachrichten-2009-04/13725072-e-commerce-amazon-com-ueberholt-ebay-009.htm> (Stand 12.08.2010).

FO (2005e): 'Pflegefall Pflege'. In: FOCUS-Money, 16.02.2005 (Nr. 8/2005). Online einsehbar unter: http://www.focus.de/finanzen/news/sozialsysteme-pflegefall-pflege_aid_254524.html (Stand 31.01.2010).

FO (2006e): 'Pflegenotstand. Alt, arm, abgehängt'. In: FOCUS, 20.11.2006. Online einsehbar unter: http://www.focus.de/politik/deutschland/pflegenotstand-alt-arm-abgehaengt_aid_213373.html (Stand 31.01.2010).

FO (2009e): 'Psychologie. Gen für Genie und Wahnsinn entdeckt'. In: FOCUS, 29.09.2009. Online einsehbar unter: http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/psychology-gen-fuer-genie-und-wahnsinn-entdeckt_aid_44021 (Stand 15.03.2011).

GfK (2010e): 'GfK'. Gesellschaft für Konsumforschung. Online einsehbar unter: <http://www.gfk.com/group/index.de.html> (Stand 16.04.2010).

GOA (2011e): 'Google'. Suchanfrage Stichwort 'Altersdepression': http://www.google.de/search?client=safari&rls=en&q=altersdepression&ie=UTF-8&oe=UTF-8&redir_esc=&ei=63FITsrrlIXJswa0_aSOCg (Stand 11.09.2011).

GOR (2010e): 'Google'. Suchanfrage Stichwort 'Ratgeber': <http://www.google.com/search?q=ratgeber&hl=en> (Stand 15.04.2010).

GOG (2012e): 'Google'. Suchanfrage Stichwort 'Genie und Wahnsinn': [www.google.de/#hl=en&sclient=psy-ab&q=%22genie+und+wahnsinn\[...\].=702](http://www.google.de/#hl=en&sclient=psy-ab&q=%22genie+und+wahnsinn[...].=702) (Stand 12.11.2012).

GS (2012e): 'GeroStat'. Statistisches Informationssystem GeroStat. Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA). Online einsehbar unter: <http://www.gerostat.de/de/index.html> (Stand 12.06.2012).

GSA (2011e): 'GSAAM'. German Society of Anti-Aging Medicine e.V. Online einsehbar unter: <http://www.gsaam.de> (Stand 30.05.2011).

GW (2009e): 'Geroweb'. Infos für Senioren und Pflegekräfte. Online einsehbar unter: www.geroweb.de (Stand 24.12.2009).

HA (2008e): 'Gesundheit. Das Heft ist für die Kundschaft kostenlos.' Hamburger Abendblatt, 31.01.2008. Artikel über das Gesundheitsmagazin *Apotheken Umschau* von Regina Gasper. Online einsehbar unter: <http://www.abendblatt.de/kultur-live/article900359/Aufklaerung-zum-Thema-Nr-1.html> (Stand 15.11.2009).

HP (2012e): 'Besse Cooper, World's Oldest Living Person, Celebrates 116th Birthday'. Huffington Post. The Internet Newspaper. 27.08.2012. Online einsehbar unter: www.huffingtonpost.com/2012/08/27/besse-cooper-worlds-oldest-living-woman_n_1833864.html (Stand 10.10.2012).

IDU (2006e): 'Idumea'. Liedtext der britischen Musikgruppe 'Current 93' vom Album 'Black Ships Ate The Sky', 2006. Label: Durtro Jnana. Online einsehbar unter: www.lyricsmania.com/idumea_lyrics_current_93.html (Stand 14.11.2012).

IVW (2007e): 'IVW'. Informationsdienst zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern. Online einsehbar unter: <http://www.ivw.eu> (Stand 10.05.2009).

IVW (2009e): 'IVW'. Informationsdienst zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern. Online einsehbar unter: <http://www.ivw.eu> (Stand 11.11.2009).

JADU (2009e): 'JADU'. Informationen für Senioren. Internetportal. Online einsehbar unter: www.jadu.de/senioren/index.html (Stand 24.12.2009).

JANUS (2009e): 'JANUS'. Online-Magazin für Senioren. Online einsehbar unter: www.janus-online.de (Stand 24.12.2009).

KB (2011e): 'Anti-Aging-Bier'. Klosterbrauerei Neuzelle. Online einsehbar unter: <https://www.klosterbrauerei.com/html.php/modul/HTMLPages/pid/142> (Stand 31.05.2011).

LT (2010e): 'Abgezockt und totgepflegt. Alltag in deutschen Pflegeheimen'. Interview mit Markus Breitscheidel bei Literaturtest.de. Online einsehbar unter: <http://www.literaturtest.de/text/buch/inter/b/breitscheidel.html> (Stand 31.01.2010).

LU (2011e): 'Lustich.de. Das Fun-Portal gegen Langeweile'. Online einsehbar unter: <http://www.lustich.de/witze/aerzte/alzheimer/> (Stand 01.02.2011).

MA (2009e): 'MA'. Deutsche Media-Analyse. MA-Pressemedienanalyse. Online einsehbar unter: <http://www.ma.bik-gmbh.de/burda> (Stand 11.11.2009).

MM (2010e): 'Zeitbombe Überalterung. In den kommenden zwanzig Jahren dürfte sich nach Meinung der Zukunftsforscher die Gesellschaft grundlegend verändern'. In: Manager Magazin, 26.09.2001. Online einsehbar unter: <http://www.manager-magazin.de/geld/artikel/0,2828,141837,00.html> (Stand 26.01.2010).

MT (1871e): Mark Twain. Brief vom 18.08.1871 an seine Ehefrau. Mark Twain Project. Online einsehbar unter: www.marktwainproject.org/xtf/view?docId=letters//UCCL00646.xml;query=parr;searchAll=

sectionType1=sectionType2=sectionType3=;sectionType4=;sectionType5=;style=letter;brand=mtp#1 (Stand 10.10.2012).

PA (2011e): 'Kuratorium Deutsche Altershilfe'. Fachmagazin Pro Alter. Online einsehbar unter: <http://www.kda.de/proalter.html> (Stand 14.12.2011).

PAK (2011e): 'Prominente Alzheimer-Kranke'. Web.de (Journal). Online einsehbar unter: <http://web.de/magazine/gesundheit/bildergalerie/bilder/11211506-prominente-alzheimer-krankte.html#/cid11211506/2> (Stand 05.02.2011).

PG (2011e): 'Plastinarium Guben'. Online einsehbar unter: <http://www.plastinarium.de/de/plastinarium/lernwerkstatt.html> (Stand 28.08.2011).

PL (2012e): 'Plutarch: Consolatio ad Apollonium, 106E'. Online einsehbar unter: www.penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Plutarch/Moralia/Consolatio_ad_Apollonium*.html (Stand 05.10.2012).

PLUS (2012e): 'Plus Magazin. Der Online-Treffpunkt für alle ab 50.' Online einsehbar unter: www.plus-mag.de (Stand 20.08.2012).

RM (2012e): 'Allein'. Reinhard Mey. Lyricsmode. Online einsehbar unter: http://www.lyricsmode.com/lyrics/r/reinhard_mey/allein.html (Stand 05.01.2012).

SB (2009e): 'Destatis'. Statistisches Bundesamt. Online einsehbar unter: <http://www.destatis.de> (Stand 20.01.2009).

SBP1 (2009e): 'Destatis'. Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. 364 vom 24.09.2009. Online einsehbar unter: http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pm/2009/09/PD09_264_12621,templateId=renderPrint.psml (Stand 20.01.2010).

SBP2 (2009e): 'Destatis'. Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. 435 vom 18.11.2009. Online einsehbar unter: http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pm/2009/11/PD09_435_12411,templateId=renderPrint.psml (Stand 20.01.2010).

SIB (2007e): 'Gepiercte Alte'. Sibylle Berg. Zeit Online 07.12.2007. Online einsehbar unter: <http://www.zeit.de/online/2007/50/sibylle-berg-altern?page=2> (Stand 15.02.2010).

SIZ (2009e): 'Senioren-Informations-Zentrale'. Online einsehbar unter: www.senioren-informations-zentrale.de (Stand 24.12.2009).

SJ (2009e): 'Senjoy'. Online-Magazin für Senioren. Online einsehbar unter: www.senjoy.de (Stand 24.12.2009).

SNO (2010e): 'Lieber alt und gesund'. Produktbeschreibung zu Snowdon/Mill 2001 bei Amazon.de. Online einsehbar unter: http://www.amazon.de/Lieber-gesund-Altern-seinen-Schrecken/dp/3896671499/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1296651287&sr=8-1 (Stand 16.12.2010).

SO (2004e): 'Überalterte Gesellschaft. Das Tabu Bevölkerungspolitik'. In: Spiegel Online, 06.04.2004. Online einsehbar unter: <http://www.spiegel.de/politik/deutschland/0,1518,294191,00.html> (Stand 26.01.2010).

SOL (2009e): 'Senioren Online. Das Kompetenznetzwerk.' Online einsehbar unter: www.senioren-online.net/home.php (Stand 24.12.2009).

SP (2009e): 'Seniorenportal'. Themenspezifische Chatrooms 50 plus. Online einsehbar unter: www.seniorenportal.de (Stand 24.12.2009).

SR (2012e): 'Senioren Ratgeber'. Internet-Auftritt des gleichnamigen Ratgebermagazins. Online einsehbar unter: www.senioren-ratgeber.de (Stand 20.08.2012).

ST (2009e): 'Seniorentreff'. Forum für Diskussion und Gedankenaustausch. Online einsehbar unter: www.seniorentreff.de (Stand 24.12.2009).

STH (2012e): 'Stairway to Heaven'. Liedtext der britischen Musikgruppe 'Led Zeppelin' vom Album 'Led Zeppelin IV', 1971. Label: Atlantic. Online einsehbar unter: www.azlyrics.com/ledzeppelin/stairwaytoheaven.html (Stand 10.10.2012).

STO (2011e): 'Die ausweglose Krankheit A. Die Familie von Gunter Sachs hat seinen Abschiedsbrief veröffentlicht. Daraus geht hervor, dass er an Alzheimer litt. Sachs, der Suizid begangen hat, schreibt von einer ausweglosen Krankheit A.'. Stern Online. Online einsehbar unter: <http://www.stern.de/panorama/gunter-sachs-abschiedsbrief-die-ausweglose-krankheit-a-1682723.html> (Stand 19.09.2011).

SZ (2004e): 'Vergreisung Deutschlands. Die Politik will von den Problemen ablenken, die sie nicht lösen kann'. In: Süddeutsche Zeitung, 07.03.2004. Online einsehbar unter: <http://www.sueddeutsche.de/politik/729/401511/text/> (Stand 26.01.2010).

SZ (2008e): 'Im Dschungel. Die unerträgliche Realität des deutschen Pflegesystems'. In: Süddeutsche Zeitung, 03.03.2008. Online einsehbar unter: <http://www.sueddeutsche.de/dossiers/dossier/92/114977/> (Stand 31.01.2009).

SZ (2009e): 'Ein Heim ist kein Ort der Verbannung. Liselotte und Hans-Jochen Vogel über ihre Entscheidung in ein Wohnstift zu ziehen – und wie daraus ein Buch entstand.' Interview mit L. Vogel. In: Süddeutsche Zeitung, 05.09.2009. Online einsehbar unter: <http://www.sueddeutsche.de/muenchen/118/486533/text/> (Stand 27.01.2010).

SZ (2011e): 'Schaffenskraft. Genie dank Wahnsinn. Wer anders tickt, kann davon etwas haben: Über die Beziehungen zwischen Kreativität und psychischer Störung' In: Süddeutsche Zeitung, 17.05.2010. Online einsehbar unter: <http://www.sueddeutsche.de/wissen/schaffenskraft-genie-dank-wahnsinn-1.835722> (Stand 15.03.2011).

TAZ (2009e): 'Sauber, satt, sediert'. In: Die Tageszeitung, 10.10.2009. Online einsehbar unter: <http://www.taz.de/1/archiv/print-archiv/printressorts/digi-artikel/?ressort=ra&dig=2009%F10%2F10%2Fa0073&cHash=01dca757a3> (Stand 01.02.2010).

TNS (2010e): 'The Nun Study'. University of Minnesota (Homepage). Online einsehbar unter: <http://www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/> (Stand 12.12.2010).

UW (2012e): 'Unwort des Jahres'. Sprachkritische Aktion. Online einsehbar unter: www.unwortdesjahres.net (Stand 10.10.2012).

WHO (2012e): 'Dementia: a public health priority'. World Health Organization (WHO). Online einsehbar unter: www.who.int/mental_health/publications/dementia_report_2012/en/index.html (Stand 01.11.2012).

WT (2012e): 'Monroe's Bess Cooper becomes oldest person in the world'. A look back at 2011'. In: The Walton Tribune, 01.01.2012. Online einsehbar unter: www.waltontribune.com/news/article_44f23e42-3314-11e1-a443-001871e3ce6c.html (Stand 10.10.2012).

WUB/AU (2009e): 'Apotheken Umschau. Das mit monatlich über 19 Millionen Lesern meistgelesene Gesundheitsmagazin im deutschen Pressemarkt.' Darstellung des Magazins Apotheken Umschau auf der Homepage des Wort & Bild Verlags. Online einsehbar unter: <http://www.wortundbildverlag.de/--allgemein-VHP/Apotheken-Umschau-A070522NEKAR050318.html> (Stand 15.11.2009).

WUB/SR (2009e): 'Senioren Ratgeber'. Online einsehbar unter: <http://www.wortundbildverlag.de/--allgemein-VHP/Senioren-Ratgeber-A070522NEKAR050320.html> (Stand 20.11.2009).

WVS (2010e): 'World Values Survey. The World's Most Comprehensive Investigation of Political and Sociocultural Change'. Homepage. Online einsehbar unter: <http://www.worldvaluessurvey.org/> (Stand 17.04.2010).

ZDF (2005e): 'Wer will denn schon ins Heim? Pflegenotstand in Deutschland'. ZDF. Programmhinweis auf 'Themen TV'. Online einsehbar unter: <http://www.themen-tv.de/gesundheit/zdf.reportage/326.htm> (Stand 31.01.2010).

ZO1 (2006e): 'Ein Mann ohne Komplex. In Kürze erscheint Frank Schirrmachers Buch Minimum. Der Bestseller-Erfolg scheint garantiert. Annäherung an einen Mann, der zu den Mächtigen dieses Landes zählt'. Jakob Augstein. In: Zeit Online, 02.03.2006. Online einsehbar unter: www.zeit.de/2006/10/Schirmmacher (Stand 10.10.2012).

ZO2 (2006e): 'Die Welt der Alten. Hier sind wir die Jugend. Der SPD-Politiker Hans-Jochen Vogel und seine Frau Liselotte sind gerade in ein Seniorenheim gezogen. Ein Gespräch über den Beginn eines neuen Lebensabschnitts'. In: Zeit Online, 23.03.2006. Online einsehbar unter: http://www.zeit.de/2006/13/Interview_2fVogel_13?page=all (Stand 27.01.2010).

ZO3 (2010e): 'Wenn nichts mehr geht kommt sicher von irgendwo ein Ratgeber her.' In: Zeit Online, 06.04.2010. Online einsehbar unter: <http://www.zeit.de/2010/12/Krisenboom> (Stand 06.04.2010).

I.3 QUELLENKORPUS TITELANALYSE

Nachstehend sind jene Altersratgeberliteraturen gelistet, die im Rahmen des Untersuchungsschrittes der Titelanalyse erhoben werden konnten. Bei den an die bibliographischen Daten anschließenden kursiv gedruckten Angaben in 'eckigen Klammern' handelt es sich um Kodierungen, die im Auswertungsteil der Arbeit graphisch dargestellt und analysiert werden (vgl. 6.1).

Ahrens, Hanna (2007): So möchte ich älter werden. 3. Aufl. Gießen: Brunnen. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Alpert, Richard (Ram Dass) (2001): Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen. München: Goldmann (Arkana). [Englischer Originaltitel: Still Here. Embracing Aging, Changing And Dying, 2000]. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Altemöller, Eva-Maria (2006): Über die Kunst, nicht mehr ganz so jung zu sein und doch nie alt zu werden. München: Pattloch. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Badey-Rodriguez, Claudine/**Vonk**, Rietje (2007): Wenn alte Eltern schwierig werden. Für einen entspannten Umgang miteinander. Düsseldorf: Patmos. [Französischer Originaltitel: Quand de caractère devient difficile avec l'âge, 2005]. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Baus, Lars (2007): Nach dem Job. Ein Selbsthilfe-Buch für den Übergang in die dritte Lebensphase. Zürich: Pendo. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Bell, Virginia/**Troxel**, David (2007): Richtig helfen bei Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegende. 2. Aufl. Basel, München: Ernst Reinhardt. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Biberti, Ilse/**Scherf**, Henning (2009): Das Alter kommt auf meine Weise. Lebenskonzepte heute für morgen. München: Südwest. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Birkenbihl, Vera F. (2009): Das Anti-Altersheimer-Lebensarchiv. So retten Sie wichtige Erinnerungen als Teil Ihrer Persönlichkeit. München: Mvg. [Spezifika: Gedächtnistraining, 65 plus].

Brown, Bobbi (2007): Living Beauty – Gelebte Schönheit. Zürich: Pendo. [Spezifika: Anti-Aging, 50 plus].

Bovenschen, Silvia (2008): Älter werden. 2. Aufl. Frankfurt am Main: S. Fischer. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Brunowsky, Hans-Dieter/**Kubenz**, Maximilian (2006): Opa, das kannst Du auch! Mein Enkel erklärt mir den Computer. 5. Aufl. Köln: Bruno Media. [Spezifika: Technik, 65 plus].

Brunowsky, Hans-Dieter/**Kubenz**, Maximilian (2007): Opa, das kannst Du auch! Mein Enkel erklärt mir das Internet. Köln Bruno Media. [Spezifika: Technik, 65 plus].

Brunowsky, Hans-Dieter (2008): Opa – da lachst Du auch! Meine Erlebnisse im Alter. Köln: Bruno Media. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Burk, Peter/**Hammling**, Kati (2009): Altersgerecht umbauen. Berlin: Stiftung Warentest. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].

Campobasso, Andreas (2006): STOP – Die Umkehrung des Alterungsprozesses. Die Uhr anhalten und wieder zurückdrehen. 2. Aufl. Norderstedt bei Hamburg: Books on Demand. [Spezifika: Anti-Aging, 40 plus].

- Chopra, Deenak/Simon, David** (2002): Der Jugendfaktor. Das Zehn-Stufen-Programm gegen das Altern. 2. Aufl. Bergisch Gladbach: Lübbe. [Spezifika: Anti-Aging, Jedes Alter].
- Crowly, Chris/Lodge, Henry S.** (2007): Mit jedem Jahr jünger. Leben wie mit 50, bis Sie 80 und älter sind. Zürich: Pendo. [Spezifika: Anti-Aging (Männer), 50 plus].
- Daimler, Renate** (2001): Lust auf 50. Frauen am Wendepunkt. 7. Aufl. München: Piper. [Allgemeine Thematik (Frau), 50 plus].
- Dobrick, Barbara** (2007): Wenn die alten Eltern sterben. Das endgültige Ende der Kindheit. Freiburg, Stuttgart: Kreuz. [Spezifika: Alternde Eltern (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].
- Estés, Clarissa Pinkola** (2007): Der Tanz der großen Mutter. Von der Jugend des Alters und der Reife der Jugend. München: Heyne. [Allgemeine Thematik (Frauen), 50 plus].
- Filker, Claudia** (Hg.) (2007): Entfalten statt liften. Frauen erzählen vom Leben ab 50. Neukirchen-Vluyn: AUSAAT. [Allgemeine Thematik (Frauen), 50 plus].
- Flemming, Daniela** (2006): Keiner ist allein. Demenz und Alzheimer – Informationen und Hilfen für Angehörige. Weinheim: Beltz. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].
- Flemming, Daniela/Kreter, Christine** (2008): Ja zum Alten- und Pflegeheim. Wie der Übergang gelingt. Weinheim: Beltz. [Spezifika: Wohnen (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].
- Francina, Suza/Wild, Peter** (2005): Yoga kennt kein Alter. Ein Praxisbuch. Düsseldorf: Patmos. [Spezifika: Sport, 50 plus].
- Franke, Konrad**: Residenzen 2009 (2008). Premium Wohnen im Alter. Deutschland-Österreich-Schweiz-Spanien. München: Edition Neureuter. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].
- Franklin, Eric** (2008): Denk dich jung! Gesund und schön mit der Franklin-Methode. 2. Aufl. Kirchzarten: Vak. [Spezifika: Anti-Aging, Jedes Alter].
- Fuchs, Dörte/Orth, Jutta** (2003): Umzug in ein neues Leben. Wohnalternativen für die zweite Lebenshälfte. München: Kösel. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].
- Gagel, Hanna** (2009): So viel Energie. Künstlerinnen in der dritten Lebensphase. 2. Aufl. Berlin: Aviva. [Allgemeine Thematik (Frauen), 65 plus].
- Gatterer, Gerald/Croy, Antonia** (2004): Geistig fit ins Alter 1: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen. 2. Aufl. Wien: Springer. [Spezifika: Gedächtnistraining, 65 plus].
- Gerster, Petra** (2008): Reifeprüfung. Die Frau von 50 Jahren. 5. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt. [Allgemeine Thematik (Frau), 50 plus].
- Gießler, Joachim F.** (2004): Planen und Bauen für das Wohnen im Alter. Ratgeber für Neubau, Umbau und Renovierung. Taunusstein: Blottnner. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].

Gross, Peter/Fagetti, Karin (2000): Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben. 2. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Grün, Anselm (2009): Leben ist jetzt. Die Kunst des Älterwerdens. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Guardini, Romano (2008): Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung. 13. Aufl. Kevelaer: Topos Plus. [Allgemeine Thematik, Jedes Alter].

Hammer, Eckart (2007): Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung. 3. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik (Männer), 50 plus].

Hein, Hubert (2007): Fit für die zweite Lebenshälfte. Infos, Ideen und Tipps für die Zeit nach dem Beruf. 3. Aufl. Kirchhain: Hartmut Becker. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Herschowitz, Norbert (2009): Graue Haare, kluger Kopf. Warum das Gehirn im Alter immer besser wird. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Spezifika: Gedächtnistraining, Jedes Alter].

Holzamer, Hans-Herbert (2008): Optimales Wohnen und Leben im Alter. Alle Wohnformen im Überblick. Alle staatlichen Förderungen. Checklisten und Adressen. Stern-Ratgeber. Wien: Linde. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].

Irle, Mathias (2009): Älterwerden für Anfänger. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Jaeggi, Eva (2008): Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr. Gelassen älter werden. 2. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Jellouschek, Hans (2008): Wenn Paare älter werden. Die Liebe neu entdecken. 2. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Spezifika: Sexualität/Partnerschaft, 50 plus].

Käsler-Heide, Helga (2009): Wenn die Eltern älter werden. Ein Ratgeber für erwachsene Kinder. 4. Aufl. Weinheim: Beltz. [Spezifika: Alternde Eltern (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Kässmann, Margot (2009): In der Mitte des Lebens. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Keller, Sabine (2006): Leben und Wohnen im Alter. Berlin: Stiftung Warentest. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].

Kieser, Werner (2005): Gesundheit kennt kein Alter. Kieser Training für Einsteiger. München: Heyne. [Spezifika: Sport, Jedes Alter].

Kieslich, Sabine (2008): Demenz. Der Angehörigenratgeber. München: Südwest. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Klauert, Karl Josef (2007): Denksport für Ältere. Geistig fit bleiben. 2. Aufl. Mannheim: Huber. [Spezifika: Gedächtnistraining, 65 plus].

Klerk-Rubin, Vicki de (2006): Mit dementen Menschen richtig umgehen. Validation für Angehörige. Basel, München: Ernst Reinhardt. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Klessmann, Edda (2006): Wenn die Eltern Kinder werden und doch die Eltern bleiben. Die Doppelbotschaft der Altersdemenz. 6. Aufl. Mannheim: Huber. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Knörrich, Peter J. (2005): Dem Alter souverän begegnen. Ein Ratgeber für Söhne, Töchter, Enkel und Senioren. München: Deutscher Taschenbuch Verlag. [Spezifika: Alternde Eltern (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Koch, Inge Lona/**Koch** Rainer (2003): Sag nie, ich bin zu alt dafür. Erotik und Sex ab 50. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf. [Spezifika: Sexualität/Partnerschaft, 50 plus].

Kolf, Gerda (2007): Geistig jung und körperlich in Schwung. Bis ins hohe Alter mit Brain Gym. 2. Aufl. Kirchzarten: Vak. [Spezifika: Gedächtnistraining, 50 plus].

Lange, Elisabeth (2006): Älterwerden ist nichts für Feiglinge. Jung, schön und gesund bleiben – alles was man wissen muss. München: Piper. [Spezifika: Anti-Aging, 50 plus].

Louvard, Annick/**Wiedemeyer**, Carolin (2006): Gymnastik für Senioren. 330 Übungen für ihr Wohlbefinden. 2. Aufl. Königswinter: Heel. [Spezifika: Sport, 65 plus].

Marquardt, Volker (2009): Halbzeit. Was mit 40 wirklich zählt. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. [Allgemeine Thematik, 40 plus].

Marbach, Eva (2009): Schüssler-Salze für Senioren. Bei guter Gesundheit älter werden. München: Piper. [Spezifika: Vitalstoffe/Nahrungsergänzungsmittel, 65 plus].

Martin, Johannes (2007): Barrierefrei wohnen. Schöne Lösungen für zukunftsorientierte Bauherren, Senioren und behinderte Menschen. Taunusstein: Blattner. [Spezifika: Wohnen, Jedes Alter].

Muir, Nancy C. (2009): Computer für Senioren. Für Dummies. So macht der PC Ihnen Spaß. Weinheim: Wiley-VCH. [Spezifika: Technik, 65 plus].

Nack, Cornelia (2004): Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl. Frieden schließen mit den älter werdenden Eltern. München: Kösel. [Spezifika: Alternde Eltern (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Niklewski, Günter/**Nordmann**, Heike/**Riecke-Niklewski**, Rose (2009): Demenz. Hilfe für Angehörige und Betroffene. 2. Aufl. Berlin: Stiftung Warentest. [Spezifika: Demenz (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Nuland, Sherwin B. (2009): Die Kunst zu altern. Weisheit und Würde der späten Jahre. München: Goldmann. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Onken, Julia (2002): Altweibersommer. Ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren. München: C.H. Beck. [Allgemeine Thematik (Frauen), 50 plus].

Oppolzer, Ursula (2009): Verflixt, das darf ich nicht vergessen. 14. Aufl. Hannover: Humboldt. [Spezifika: Gedächtnistraining, Jedes Alter].

Pantel, Johannes/Wagendristel, Eva (2009): Geistig fit in jedem Alter. Wie man mit der AKTIVA-Methode Demenz vorbeugen kann. Weinheim: Beltz. [Spezifika: Gedächtnistraining, Jedes Alter].

Pauling, Linus (2004): Das Vitamin-Programm. Topfit bis ins hohe Alter. Das Gesundheitsrezept des zweifachen Nobelpreisträgers. München: Goldmann. [Spezifika: Nahrung/Vitalstoffe, Jedes Alter].

Preuss, Peter/Preuss, Manuela (2008): Silver Generation. Krafttraining für Senioren. Muskuläre Fitness aufbauen, bewahren, steigern. Königswinter: Heel. [Spezifika: Sport, 50 plus].

Radebold, Hartmut/Radebold, Hildegard (2009): Älterwerden will gelernt sein. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Rahn-Huber, Ursula (2003): Kursbuch Wechseljahre. So bleiben sie jung, schön und sinnlich. München: Südwest. [Spezifika: Anti-Aging, 40 plus].

Rahn-Huber, Ursula (2009): So werden Sie hundert Jahre. Das Geheimnis von Okinawa. München: Mvg. [Spezifika: Anti-Aging, 50 plus].

Ramin, Monika von (2007): Bis jetzt haben wir nur geübt. Das Liebesbuch für Frauen ab 45. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Eichborn. [Spezifika: Sexualität/Partnerschaft (Frauen), 40 plus].

Rampe, Micheline (2006): Jeder will es werden, keiner will es sein. Alter als Herausforderung. München: A1. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Reik, Barbara (2009): Tai Chi für Senioren – Praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit. Murnau am Staffelsee: Mankau. [Spezifika: Sport, 65 plus].

Reitzler, Rainer (2009): Wenn Eltern Pflege brauchen. So begleiten Sie Ihre Mutter und Ihren Vater. Hannover: Humboldt. [Spezifika: Alternde Eltern (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Richberg, Inga-Maria (2006): Natürlich länger leben. Die 99 besten Geheim-Rezepte aus der Natur, mit denen Sie Ihr Immunsystem dauerhaft stärken, Krebs nachhaltig vorbeugen, ... vital und aktiv bis ins hohe Alter genießen. Bonn: Fid. 6. Aufl. [Spezifika: Nahrung/Vitalstoffe, jedes Alter].

Richter, Ursula (2008): Ab Sechzig leb ich anders, als ihr denkt. Wie wir Frauen ein neues Jahrzehnt entdecken. Zürich: Pendo. [Allgemeine Thematik (Frau), 50 plus].

Riedel, Ingrid (2009): Die innere Freiheit des Alterns. Düsseldorf: Patmos. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Riedel, Ingrid (2008): Die gewandelte Frau. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte. 13. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik (Frau), 40 plus].

Rohr, Richard (2009): Vom wilden Mann zu weisen Mann. 2. Aufl. München: Claudius. [Allgemeine Thematik (Männer), 50 plus].

Sator, Sigrid (2007): Frühe Wechseljahre. Was Frauen wissen wollen. Düsseldorf: Patmos. [Allgemeine Thematik (Frauen), 40 plus].

Schäfer, Bärbel/**Schuck**, Monika (2009): Die besten Jahre. Frauen erzählen vom Älterwerden. Kempten: Tb. [Allgemeine Thematik (Frauen), Jedes Alter].

Schaller, Hans-Jürgen/**Wernz**, Panja (2008): Koordinationstraining für Senioren. Besser orientieren. Schneller reagieren. Sicherer stehen und gehen. 2. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer. [Spezifika: Sport, 65 plus].

Scherf, Henning (2009): Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist. 2. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Schmidt, Gisela (2008): Gedächtnistraining für Senioren. Methoden und Spiele. München: Don Bosco. [Spezifika: Gedächtnistraining, 65 plus].

Schmitt, Rüdiger/**Homm**, Simone (2008): Handbuch Anti-Aging & Prävention. Die wichtigsten Forschungsergebnisse; die sinnvollsten Gesundheitsstrategien; die wirksamsten Praxistipps. Marburg: Verlag im Kilian. [Spezifika: Anti-Aging, Jedes Alter].

Schneider, Regine (2008): Fünfundfünfzig plus: Die Kunst des Älterwerdens. Prominente Frauen erzählen. 3. Aufl. München: Piper. [Allgemeine Thematik (Frauen), 50 plus].

Schneider, Sylvia/**Niemann**, Karin/**Lendt**, Christine (2009): Gesund im Alter. Richtig versorgen, länger fit bleiben. Berlin: Beuth. [Spezifika: Finanzen, 65 plus].

Schöttler, Bärbel (2006): Bewegungsspiele 50 plus. Keine(r) ist zu alt zum Spielen. 3. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer. [Spezifika: Sport, 50 plus].

Schützendorf, Erich (2008): Das Recht der Alten auf Eigensinn. Ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegende. 4. Aufl. Basel, München: Ernst Reinhardt. [Spezifika: Alternde Eltern (Angehörigenratgeber), Jedes Alter].

Seyfried, Anke/**Seyfried**, Karl-Heinz (2008): Fünfzig plus und jetzt arbeitslos. ARD Ratgeber Geld. Von der Kündigung bis zum beruflichen Neustart. Berlin: Stiftung Warentest. [Spezifika: Finanzen, 50 plus].

Steinke, Guido (2009): Wohnen im Alter. Eine Entscheidungshilfe. Rechtliche Tipps zu Wohnen(-bleiben) zu Hause, Betreutem Wohnen, alternativen Wohnformen. München: Beck Juristischer Verlag. [Spezifika: Wohnen, 65 plus].

Strunz, Ulrich (2003): Forever young. Das Erfolgsprogramm. Laufen Sie sich jung! Essen Sie sich jung! Denken Sie sich jung! München: Deutscher Taschenbuch Verlag. [Spezifika: Anti-Aging, Jedes Alter].

Swartz, Susan (2004): Alt bin ich noch lange nicht! Was Frau ab 50 wissen muss. München: Mvg. [Allgemeine Thematik (Frauen), 50 plus].

Tessina, Tina B. (2005): Wenn nicht jetzt, wann dann? Frauen ab 40: Souverän, sexy und selbstbestimmt. München: Mvg. [Allgemeine Thematik (Frauen), 40 plus].

Thiel, Ansgar (2008): Projekt Ruhestand. Was ich schon immer machen wollte. Icking bei Starnberg: Messidor. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Tudor-Sandahl, Patricia (2009): Das Leben ist ein langer Fluss. Über das Älterwerden. 2. Aufl. Freiburg, Basel, Wien: Herder. [Allgemeine Thematik, 50 plus].

Vogel, Liselotte/**Rygiert**, Beate (2009): Ich lebe weiter selbstbestimmt. Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter. Köln: Fackelträger. [Allgemeine Thematik, 65 plus].

Westheimer, Ruth K./**Lehu**, Pierre A. (2008): Silver Sex. Wie sie ihre Liebe lustvoll genießen. Frankfurt am Main: Campus. [Spezifika: Sexualität/Partnerschaft, 65 plus].

Wiederkehr, Katrin (2005): Wer losläßt, hat die Hände frei. Ein Buch für Frauen, die noch viel vorhaben. 3. Aufl. Frankfurt am Main: S. Fischer. [Allgemeine Thematik (Frauen), 50 plus].

Wimmer, Martina (2006): Champagner für alle! Wie man in Würde altert, ohne erwachsen zu werden. Berlin: Ullstein. [Allgemeine Thematik (Frauen), 40 plus].

Wollring, Ursula (2007): Gymnastik im Herz- und Alterssport. Motivation durch Variation. Fit ein Leben lang. 4. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer. [Spezifika: Sport, 65 plus].

I.4 QUELLEN SONSTIGES

Nachfolgend sind jene Artikel und Meldungen der Periodika des 'zentralen Quellenkorpus' (vgl. I.1.2) aufgeführt, die im Rahmen der Feinanalyse der drei Themenfelder körperliche Gebrechlichkeit/Altenpflege (vgl. 7.2.1), geistige Gebrechlichkeit/Demenz (vgl. 7.2.2) und Endlichkeit (vgl. 7.3) aus dem Untersuchungsmaterial gewonnen werden konnten. Da in den entsprechenden Teilkapiteln mitunter in quantifizierender Hinsicht auf diese Quellen Bezug genommen wird, ist es erforderlich, an dieser Stelle eine ausführliche Auflistung vorzunehmen, obwohl die Literaturen bereits im 'zentralen Quellenkorpus' (dort indes thematisch unsortiert) aufgeführt werden.

I.4.1 ARTIKEL/MELDUNGEN KAP. 7.2.1

AU: Apotheken-Umschau (96 Artikel/Meldungen zur Altenpflege)

AU 10-1990 B(06): Pflegedienste. Hilfe für Leib und Seele.

AU 02-1991 B(14): Dekubitusprophylaxe.

AU 08-1991 A(32-33): Altenpflegerin: Schwester Traudl hat Zeit für Senioren.

AU 10-1991 A(44-45): Krankenpflegerin Heike Odinius: Warum die häusliche Pflege so wichtig ist.

AU 10-1992 A(26-27): Pflege zu Hause: Kraft gibt vor allem die Liebe.

AU 09-1993 A(01): Pflegebedürftigkeit nimmt zu.

AU 10-1993 A(50-52): Ambulante Pflege. Zu Hause bleiben so lange es geht.

AU 07-1994 B(06-07): Aktuell: Was bringt die Pflegeversicherung?

AU 10-1994 A(20-22): Häusliche Pflege. Mit Geduld und Engagement.

AU 01-1995 A(04-09): 1995: Was Sie jetzt wissen müssen. Die Pflegeversicherung.

AU 06-1995 A(50-53): Häusliche Pflege. Folge 1. Pflegebedürftigkeit und Pflegegeldzahlungen.

AU 06-1995 B(38-41): Häusliche Pflege. Folge 2. Vom richtigen Umgang mit Kranken.

AU 07-1995 A(20-22): Häusliche Pflege. Folge 3. Das Krankenzimmer.

AU 07-1995 B(Seitenangaben fehlen): Häusliche Pflege. Folge 4.

AU 08-1995 A(18-21): Häusliche Pflege. Folge 5. Die Körperpflege des bettlägerigen Patienten.

AU 08-1995 B(50-51): Häusliche Pflege. Folge 6. Hilfestellung für Bettlägerige.

AU 09-1995 A(Seitenangaben fehlen): Häusliche Pflege. Folge 7.

AU 09-1995 A(20-23): Häusliche Pflege. Folge 8. Die Krankenbeobachtung.

AU 10-1995 A(20-23): Das aktuelle Interview. Die Krankenpflege zu Hause. (Rudolf Lang, Kreisgeschäftsführer BRK Starnberg).

AU 10-1995 B(38-39): Pro und Contra. Pflegeversicherung. Leidet die Qualität der Pflege?

AU 12-1995 A(02): Ist die Pflegeversicherung auch in Zukunft finanzierbar?

AU 02-1995 B(20-22): Minister Dr. Blüm: 'Die Pflegeversicherung ist nicht in Gefahr.'

AU 03-1995 B(36-37): Leserbrief: Leidet die Qualität der Pflege?

AU 07-1996 B(03): Pflegefall im Alter. Ich habe Angst, daß ich im Alter zum Pflegefall werde. (Statistik).

AU 01-1997 A(53-55): Die Altenpflege. Leben im Altenheim – Altenpfleger helfen dabei, daß Senioren so lange wie möglich selbständig bleiben.

AU 03-1998 B(20-22): Pflege zu Hause. So bekommen Sie, was Ihnen zusteht.

AU 03-1998 B(32): Leserbrief: Die Pflege wächst mir über den Kopf. Antwort: Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin.

AU 04-1998 A(20-21): So meistern Sie den Pflegealltag. Die häusliche Pflege erfordert viel Engagement und Zuwendung. Das richtige Know-how und die entsprechenden Hilfsmittel erleichtern die tägliche Pflegepraxis.

AU 04-1998 A(26-27): Reicht das Geld für die Pflege zu Hause. Die Beiträge zur Pflegeversicherung werden trotz voller Kassen steigen, weil auch die Zahl der Pflegebedürftigen zunimmt. Wer in welche Pflegestufe kommt, hängt vom Umfang der Hilfe ab.

AU 04-1998 B(27): Interview mit Bundesarbeitsminister Norbert Blüm. 'Die Pflegeversicherung ist finanziell gesund'. Wird beim Einteilen in die Pflegestufen zu sehr aufs Geld geachtet? Wer zahlt für Arbeitslose?

AU 11-1998 A(09): Ratgeber. Keine Angst vor dem Pflegegutachten.

AU 02-1999 B(06): Pflege-Dichte in Deutschland.

AU 05-1999 B(08): Zu niedrige Pflegestufe? Wie Sie Widerspruch einlegen.

AU 05-1999 B(18): Häusliche Pflege. Technik macht den Pflegealltag leichter. Einen hilfsbedürftigen Menschen zu Hause zu pflegen erfordert Engagement und Zeit. Hilfsmittel – vom Spezialgeschirr bis zum Treppenlift – erleichtern die Aufgabe.

AU 06-1999 A(18-19): Häusliche Pflege. Das richtige Pflegebett. Ein perfektes Pflegebett hilft dem Patienten und erleichtert den Angehörigen die Arbeit. Welche Ausstattung ist sinnvoll, und wie kann man Bettlägerige vor dem Wundliegen schützen?

AU 07-1999 B(09): 'Wer pflegt meinen Vater, wenn ich mal Urlaub machen möchte?'

AU 10-1999 A(36-37): So finden Sie den richtigen Pflegedienst. Viele Pflegebedürftige kommen mit zeitweiser Hilfe auch noch in der eigenen Wohnung zurecht. Bei der Auswahl des Pflegedienstes sollte man jedoch einige Punkte beachten.

AU 12-1999 A(09): Die Kurzzeitpflege. Pflegeanspruch bei Engpässen.

AU 12-1999 A(30-31): Pflegekurs. Mit den Tips der Profis fällt die Pflege leichter. Wenn Sie einen Angehörigen zu Hause pflegen wollen, brauchen Sie das entsprechende Know-

how. Die Kassen bieten Kurse, in denen Sie lernen, worauf es ankommt.

AU 01-2000 B(06): Braucht man eine private Pflege-Zusatzversicherung? Risikovorsorge. Die 1995 eingeführte gesetzliche Pflegeversicherung springt im Fall einer Pflegebedürftigkeit ein. Doch in den meisten Fällen decken die gezahlten Beiträge nicht die gesamten Kosten.

AU 03-2000 B(09): Welche Hilfsmittel zahlt die Pflegekasse?

AU 04-2000 A(08): Handgriffe für die häusliche Pflege.

AU 04-2000 A(06-07): Babysprache raubt Alten die Würde. Altenpflege. Die Sprachwissenschaftlerin Svenja Sachweh fand heraus, dass zu viele Pflegekräfte mit Heimbewohnern wie mit Babys reden.

AU 05-2000 A(07): Handgriffe für die häusliche Pflege.

AU 05-2000 A(36-37): Pflegegeld beantragt. Was tun, wenn der Gutachter kommt? Wie viel Geld ein Pflegebedürftiger bekommt, bestimmt maßgeblich das Gutachten des medizinischen Dienstes. Tipps, wie Sie sich auf den Hausbesuch am besten vorbereiten.

AU 05-2000 B(30-31): Pflegegeld bei der Kasse beantragen. Vom Gutachter falsch beurteilt – was tun?

AU 07-2000 A(07): Patienten im Bett aufrichten.

AU 08-2000 B(26-27): Ernährungs-Tipps für Bettlägerige. Richtig essen, weniger Wundliegen. Bettlägerige können leicht wund liegen. Mitschuld an den teils schwer heilenden Druckgeschwüren hat auch die falsche Kost. Pflegebedürftige Menschen brauchen täglich Kalorienbomben.

AU 09-2000 A(07): Handgriffe für die häusliche Pflege.

AU 09-2000 B(30-32): So finden Sie einen guten Pflegedienst.

AU 10-2000 A(07): Fast zwei Millionen sind pflegebedürftig. Pflegeversicherung. Nur etwa jeder dritte pflegebedürftige Patient wird stationär betreut. Die Mehrzahl erhält Pflegeleistungen zu Hause.

AU 11-2000 B(32-35): Häusliche Pflege. Hilfsmittel, die den Alltag leichter machen.

AU 12-2000 A(07): Handgriffe für die häusliche Pflege.

AU 02-2001 B(06): Neuer Ratgeber für Pflegebedürftige und Angehörige.

AU 04-2001 A(24-29): Hilfe, wenn die Eltern krank und gebrechlich werden. Zu Hause richtig pflegen. Dass in Deutschland die meisten pflegebedürftigen Menschen zu Hause leben können, ist vor allem dem Engagement ihrer Angehörigen zu verdanken. Wie Sie als Pfleger die Situation besser bewältigen.

AU 04-2001 A(06): Pflegegeld gibt es nur bei täglicher Hilfe.

AU 09-2001 B(20): So haben Sie bei der Pflege weniger Arbeit. Immer mehr Pflegebedürftige leben zu Hause. Wie Sie sich als Angehöriger die Betreuung etwas einfacher machen können.

AU 01-2002 A(09): Hilfe für Millionen Pflegebedürftige.

AU 04-2002 A(32-36): Pflegefall zu Hause. Wie ist das zu schaffen? Rund zwei Millionen Deutsche brauchen beim Waschen, Anziehen oder Essen Hilfe. In zwei Drittel der Fälle übernehmen Angehörige die Betreuung. Unsere Reportage zeigt, wie Pflege daheim zu bewältigen ist.

AU 06-2002 B(06): Pflegedienst gesucht und gefunden.

AU 04-2003 A(40-42): Häusliche Pflege. Hilfe für die Helfer. Rund 1,5 Millionen Pflegebedürftige werden zu Hause betreut. In speziellen Kursen lernen die Angehörigen, damit umzugehen.

AU 08-2003 B(36-38): Tagesbetreuung. Urlaub vom Pflegealltag. Tagsüber professional betreut, abends wieder zu Hause. Wie Tagespflegestätten dafür sorgen, dass Angehörige entlastet werden und Hilfsbedürftige mehr Abwechslung erleben.

AU 12-2003 A(42-46): Wer pflegt uns im Alter? Eines ist sicher: Die Zahl gebrechlicher Menschen wird in Zukunft deutlich steigen. Zwei Millionen Pflegebedürftige gibt es bereits heute in Deutschland, die meisten von ihnen leben zu Hause. Für die Angehörigen ist das harte Arbeit.

AU 06-2004 B(48-49): Roboter als Hilfspersonal. Altenpflege. In Japan werden Senioren von Maschinen betreut. Bald auch bei uns?

AU 07-2004 B(07): Ihr Recht. Pflegebedürftig – kein Reiserücktritt.

AU 08-2004 B(26-27): Hilfen für Helfer. Häusliche Pflege. Die meisten Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Praktische Hilfsmittel erleichtern die Arbeit.

AU 01-2005 A(26-29): Hilfe für die Helfer. Altenbetreuung. Häusliche Pflege ist für viele Angehörige eine Herausforderung, die schnell zur Überforderung wird.

AU 03-2005 A(48-50): Der wunde Punkt der Pflege. Druckgeschwüre. Bei bettlägerigen Menschen ist die Gefahr groß, dass sie sich wund liegen. Was betreuende Angehörige unternehmen können, um vorzubeugen.

AU 04-2005 A(22-23): Raus aus der Falle! Bettlägerigkeit. Das ist oft der Anfang vom Ende. Wie Sie dauerhaftes Liegen vermeiden und wieder auf die Beine kommen.

AU 08-2005 B(10-11): Mehr Wettbewerb für die Pflegekassen. Die Pflegeversicherung steckt in der Krise. Gesundheitsexperten empfehlen eine rasche Reform.

AU 08-2005 A(24-27): Wer pflegt, braucht Hilfen. Häusliche Pflege. Wer Angehörige zu

Hause versorgt, braucht viel Kraft und Engagement. Eine geeignete Ausstattung kann den Alltag erleichtern.

AU 09-2005 B(70): Ein Fall für Robo-Butler. Technik. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt stetig. Mit Hilfe dienstbarer Maschinen wären sie länger selbständig.

AU 05-2006 B(32-33): Wer kümmert sich um Oma? Ambulante Pflege. Wenn Senioren Hilfe brauchen, sind Profis gefragt. So finden Sie den richtigen Dienst.

AU 08-2006 B(82): Allzeit bereit. [Japanische Pflegeroboter].

AU 11-2006 A(58-61): Kritische Lücke. Pflegefall. Was die Pflichtversicherung leistet, deckt die Kosten oft nicht. Ist eine private Zusatzpolice sinnvoll?

AU 11-2006 A(66-68): Sprachlos am Pflegebett. Kommunikation. Zu guter Pflege gehört es, mit dem Patienten zu reden. In der Ausbildung kommt die Gesprächsführung aber viel zu kurz.

AU 03-2007 A(40-43): Der wunde Punkt in der Pflege. Dekubitus. Druckgeschwüre ließen sich fast immer vermeiden. Häufig fehlt Angehörigen und Pflegenden aber das richtige Wissen, um dem schmerzhaften Leiden vorzubeugen.

AU 03-2007 B(36-39): Die Mängel im Blick. Seniorenbetreuung. Missstände bei ambulanten Diensten oder im Pflegeheim können Angehörige an vielen Warnzeichen erkennen.

AU 04-2007 B(06): Hygienemängel bei der häuslichen Pflege.

AU 09-2007 A(08-09): Eckpunkte einer Teilreform. Pflegeversicherung. Die Bundesregierung will die Betreuung Pflegebedürftiger verbessern. Entscheidende Fragen bleiben offen.

AU 11-2007 B: Häusliche Pflege. Hilfe für die Helfer. [Titelthema: Pflege].

AU 11-2007 B(10-18): Häusliche Pflege. Betreuung. Viele Angehörige versorgen ihre pflegebedürftigen Verwandten in vertrauter Umgebung – und stoßen dabei nicht selten an ihre Grenzen.

AU 11-2007 B(21): Kein doppeltes Pflegegeld.

AU 02-2008 A(44-46): Hilfen für die Helfer. Häusliche Pflege. Die Betreuung Pflegebedürftiger ist anstrengend. Spezielle Geräte sorgen für Entlastung.

AU 02-2008 B(08): Knochenarbeit. [Deutsche Studie zum Pflegeberuf].

AU 07-2008 A(18): Ein Trinkplan ist sinnvoll. Interview. Warum es gerade für alte Menschen so wichtig ist, bei Hitze ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen.

AU 11-2008 A(21): Gesucht. Pflegende Angehörige. [Berliner Studie].

AU 12-2008 A(30-33): Illegale 'Perlen'. Pflegedilemma. Viele Frauen, meist aus osteuropäischen EU-Ländern, wohnen in hiesigen Haushalten und betreuen Hilfsbedürftige. Oft leisten sie verbotene Schwarzarbeit.

AU 01-2009 A(60-61): 'Lebensqualität mehr beachten'. Pflege. Eva-Maria Panfil fordert Rücksicht auf die Alltagsprobleme chronisch Kranker.

AU 02-2009 B: Pflege zu Hause. Entlastung für die Helfer. [Titelthema: Pflege].

AU 02-2009 B(10-13): Pflege zu Hause. Dank ambulanter Dienste können viele Patienten in ihren eigenen vier Wänden betreut werden. Wir haben eine Pflegerin bei ihrer Arbeit begleitet.

AU 02-2009 B(14-15): Die ersten Schritte. Leistungen. Wo pflegende Angehörige Unterstützung finden.

AU 02-2009 B(16): 'Professionelle Hilfe ist wichtig'. Interview. Die Psychologin Gabriele Wilz über neue Hilfsangebote für pflegende Angehörige per Telefon.

AU 03-2009 B(08-09): Anspruch auf Respekt. Die Pflege-Charta informiert Hilfsbedürftige und Angehörige über ihre Rechte und dient als ethischer Kodex für Pflegeinstitutionen.

AU 04-2009 B(32-33): Alles aus einer Hand. Hilfsmittel. Trotz erschwelter Rahmenbedingungen engagieren sich Apotheker auch künftig in der Pflege.

AU 09-2009 B(62-63): Die Zukunft der Pflege. Können alte Menschen noch mit Würde betreut werden? Die Parteien haben unterschiedliche Vorstellungen davon, wie das organisiert werden soll und wer es bezahlt.

AU 11-2009 A(26-27): Hilfe für die Helfer. Pflege zu Hause. Einen kranken oder gebrechlichen Menschen zu betreuen kostet Zeit und Kraft. Holen Sie sich Unterstützung.

AU: Apotheken-Umschau (12 Artikel/Meldungen zu Wohnen im Alter)

AU 03-2000 A(32-33): Lebensplanung. Der schwere Schritt von zu Hause ins Heim. Leider können nicht alle alten Menschen bis zuletzt in der eigenen Wohnung bleiben. Wie wird es leichter, jemanden davon zu überzeugen, dass er in einem Altenheim besser aufgehoben ist?

AU 07-2001 A(06): Betreutes Wohnen wird immer beliebter.

AU 01-2003 A(39): Die aktuelle Umfrage. Wo möchten Sie im Alter wohnen?

AU 05-2003 A(32-35): Wohnen im Alter. Betreuung ja, Zwang nein. Kaum jemand will ins Altenheim. Eine gute Alternative für ältere Menschen, die manchmal Hilfe brauchen, ist das 'betreute Wohnen'.

AU 01-2005 B(22-24): Gut aufgehoben im Alter. Vorsorge. Noch nie gab es für Senioren so viele Alternativen zur eigenen Wohnung. Doch die Wahl sollte gut überlegt sein.

AU 05-2006 B(22): Wohnen im Alter.

AU 08-2006 A(28-29): Zu Hause alt werden. Seniorengerechtes Wohnen. Die eigenen vier Wände lassen sich individuell den Bedürfnissen des Alters anpassen. Welche Maßnahmen sinnvoll sind.

AU 04-2007 A(48-51): Mehr Mut zum Tapetenwechsel. Wohnen im Alter. Einen alten Baum verpflanzt man nicht – dieses Sprichwort verliert an Bedeutung. Neue Wohnmodelle animieren auch Senioren zum Umzug.

AU 09-2008 A(38-43): Wohnen ohne Hindernisse. Lebensqualität. Wer wegen Krankheit, Unfall oder Alter körperlich eingeschränkt ist, kann durch kleine Umbauten die Wohnsituation verbessern.

AU 11-2008 A(42-44): 'Allgemeine Vernachlässigung'. Altenheime. Längst nicht alle Senioren sind dort optimal versorgt. Dorothee Unger sagt, worauf jeder achten sollte.

AU 07-2009 A(34-37): Ein guter Plan für das Leben im Alter. Betreutes Wohnen. Selbstbestimmt leben bis ans Ende möchten alle Menschen. Moderne Wohnformen für Senioren machen das möglich. Dort gibt es Hilfe, falls sie benötigt wird.

AU 09-2009 A(36-40): Länger eigenständig bleiben. Lebensplanung. Wer auch im Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen möchte, sollte sein Umfeld – und sich selbst – rechtzeitig darauf einstellen.

BA: *Barmer Magazin* (93 Artikel/Meldungen zur Altenpflege)

BA 01-1992 (10): Aufgepaßt! Barmer hilft bei der Prüfung für Pflegeberufe.

BA 02-1992 (28-29): Pflege – qualifizierte Hilfe in der Not.

BA 03-1992 (07): Rente für häusliche Pflegehilfe.

BA 04-1992 (07): Regelung bei Pflegegeld-Abrechnung.

BA 03-1993 (24): Hilfe für die Pflegehelfer. Das politische Ringen um die notwendige Pflegeversicherung, gleich wie es letztlich auch ausgehen wird, hat zumindest eines bewirkt: Zahlen und Fakten zum Thema Pflege sind auf dem Tisch und verdeutlichen den dringenden Handlungsbedarf. Nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für diejenigen, die Pflegebedürftige zu Hause betreuen. Die BARMER will künftig Kurse für pflegende Angehörige anbieten.

BA 04-1993 (05-06): Die Pflegeversicherung: Kommen soll sie – aber wie? Die Bundesregierung beabsichtigt, ab 1. Januar '94 eine soziale Pflegeversicherung unter dem Dach der gesetzlichen Krankenversicherung einzuführen. Die Notwendigkeit und Dringlichkeit einer Pflegeversicherung ist zweifelsfrei, ihre Finanzierung jedoch nach wie vor umstritten.

BA 03-1994 (08): Tips für die Pflege zu Hause.

BA 03-1994 (12-14): Die Pflegeversicherung. Einführung in drei Schritten. Nach fast 20 Jahren politischer Diskussion haben Bundestag und Bundesrat nunmehr mit großer Mehrheit der Einführung eines fünften Zweiges der Sozialversicherung zugestimmt.

BA 04-1994 (05-07): Die Pflegeversicherung – Beitragshöhe, -einzug und Leistungen. Ab 1. Januar 1995 werden alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung kraft Gesetzes Pflichtmitglieder in der sozialen Pflegeversicherung. BARMER-Mitglieder in der Pflegekasse der BARMER. Ab 1. Januar 1995 beginnt auch die Beitragszahlung für die Pflegeversicherung

BA 01-1995 (06): Premiere für BARMER-Pflegekasse.

BA 01-1995 (09): Die Pflegeversicherung – was man noch wissen muß. Was ist, wenn die Pflegeperson erkrankt oder ihren verdienten Urlaub machen möchte.

BA 02-1995 (10-12): Die Pflegeversicherung. Meldungen, Infos, Tips. Noch viel Informationsbedarf birgt der jüngste Sproß der Sozialversicherung: die Pflegeversicherung. Seit dem 1. Januar ist sie in Kraft und hat sich im Portemonnaie der Mitglieder schon bemerkbar gemacht. Hier einige wichtige Hinweise.

BA 03-1995 (15-18): Die Pflegeversicherung. Rente für Pflege. Seit dem 1. April gibt es die Leistungen für die häusliche Pflege. Dazu gehört auch: Wer ehrenamtlich pflegt, ist unter bestimmten Voraussetzungen sogar rentenversichert. Die Beiträge übernimmt die Pflegekasse.

BA 03-1995 (19): Unfallversicherung für Pflegepersonen.

BA 04-1995 (10): Nachweisheft für die Pflege.

BA 04-1995 (10): Pflegeanträge ab 1996.

BA 01-1996 (08): Kurzzeitpflege: Kasse übernimmt pflegebedingte Kosten.

BA 01-1996 (24): Vollstationäre Pflege ab Juli '96.

BA 02-1996 (07): Pflegegeld bleibt steuerfrei.

BA 02-1996 (30): Pflegeperson verhindert – was tun?

BA 02-1996 (30): Handbuch für Kursleiter 'Zu Hause pflegen'.

BA 03-1996 (22): Neues von der Pflege. Vollstationäre Pflege: Seit dem 1. Juli zahlt die BARMER-Pflegekasse. Häusliche Pflege: Mitsprache bei der ambulanten Betreuung erwünscht.

BA 04-1996 (37): Bundesverdienstkreuz für ehrenamtliche Pflege.

BA 04-1996 (37): Pflege: Beachten: Zeit der Vorversicherung.

BA 04-1996 (37): Wenn die Pflegeperson verhindert ist.

BA 04-1996 (37): Pauschale für vollstationäre Pflege.

BA 02-1997 (12): Pflegeversicherung: Vertretung in der Urlaubszeit.

BA 03-1997 (32-33): Positive Bilanz: Bewährungsprobe bestanden. Mehr soziale Sicherheit durch die Pflegeversicherung.

BA 03-1997 (33): Häusliche Pflegehilfe auch bei vollstationärer Pflege möglich.

BA 04-1997 (12): Pflegegeld: Fristen für Pflegeeinsatz beachten.

BA 01-1998 (23): BARMER-Buchtip. [Hilfe und Pflege im Alter zu Hause, Kuratorium Deutsche Altershilfe].

BA 01-1998 (23): Pflege: Ohne Vorversicherungszeit läuft nichts.

BA 02-1998 (40): Antrag auf Pflegeleistungen.

BA 02-1998 (40): Pflege: Verfrühte Vorfreude nach Richterspruch.

BA 02-1998 (40): Rückenschule für Pflegekräfte.

BA 02-1998 (40): Pflege bei Verhinderung und Urlaub.

BA 03-1998 (26): Urteile zur Pflegeversicherung.

BA 04-1998 (40): Urteil: Pflegegeld auch im Ausland.

BA 04-1998 (41): Pflegeversicherung: Bei Antrag Vorversicherungszeit beachten.

BA 02-1999 (50): Pflegeleistungen werden verbessert.

BA 02-1999 (50): Selbstbestimmte Pflege.

BA 02-1999 (50): Barmer Buchtip. [Broschüre: Pflegedienst & Pflegevertrag].

BA 04-1999 (42): Verbesserte Pflege: Mehr Leistungen für Versicherte. Seit August gelten neue gesetzliche Regelungen.

BA 04-1999 (42): BARMER Buchtip. [Der große TRIAS-Ratgeber Hauskrankenpflege].

BA 04-1999 (43): Pflegeversicherung. Neue Vorversicherungszeit.

BA 04-1999 (43): BARMER Tip [BARMER-Kursprogramm zur häuslichen Pflege].

BA 04-1999 (43): Gütesiegel für mehr Qualität in der Pflege.

BA 04-1999 (43): Pflegedienste: Preisvergleiche lohnen sich.

BA 01-2000 (38): Pflegeberatung bei der BARMER schnell und umfassend.

BA 01-2000 (38): BARMER Info. [Broschüre 'Die soziale Pflegeversicherung'].

BA 01-2000 (39): Sachleistung & Pflegegeld. Kombination möglich.

BA 02-2001 (35): Ihr gutes Recht: Pflegevertretung.

BA 02-2001 (35): Pflegeversicherung und Sozialhilfe.

BA 03-2001 (40): Pflege: Alles Wichtige auf einen Blick.

BA 03-2001 (40): Noch einmal: Pflegeversicherung.

BA 03-2001 (41): Pflegeversicherung – bis Ende 2004 bleibt alles beim Alten.

BA 01-2002 (46): Mehr Qualität stärkt die Verbraucher. Ab 2002: Information und Beratung für die Pflegebedürftigen ausgebaut.

BA 02-2002 (46): Pflegevertretung wird bezahlt.

BA 03-2002 (40): Große Hilfe kostenlos: das Pflegetagebuch.

BA 03-2002 (40): Hilfe bei der Pflege.

BA 03-2002 (40): Mehr Zeit für Pflegebedürftige.

BA 03-2002 (40): Qualitäts-Checkliste Pflegedienste.

BA 04-2002 (44): Nachteile vermeiden, Hilfebedarf nicht verschweigen!

BA 04-2002 (44): Hilfe aus dem Ausland für Haushalte mit Pflegebedürftigen.

BA 01-2003 (38): Steuer-Spartipp für Pflegepersonen.

BA 02-2003 (32): Pflegeversicherung. Alles Wichtige auf einen Blick.

BA 02-2003 (32): Auch Pflegepersonen haben Anspruch auf Entlastung.

BA 02-2003 (33): Neue Wege für die Pflege. Die BARMER, die nicht nur Kranken-, sondern auch Pflegekasse ist, hat einen Kooperationsvertrag mit der Stiftung Pflege geschlossen. 'Pflege geht uns alle an' das ist das Motto der neu gegründeten Stiftung, die sich zum Ziel gesetzt hat, neue Qualitätskonzepte in der Pflege zu entwickeln und die Pflegewissenschaft zu fördern.

BA 04-2003 (41): Rechtzeitig Antrag auf höhere Pflegestufe stellen.

BA 04-2003 (41): Notrufsysteme für Pflegebedürftige.

BA 02-2004 (08-09): Plus oder Pleite – wie viel Pflege braucht die Pflege? Symposium des BARMER-Verwaltungsrates mit Dr. Norbert Blüm und Prof. Peter Oberender im alten Bonner Plenarsaal – Verwaltungsrat für einheitlich solidarische Pflegeversicherung.

BA 02-2004 (40): BARMER unterstützt pflegende Angehörige mit neuen Angeboten.

BA 02-2004 (40): Unterstützung bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz.

BA 02-2004 (42): Wer andere pflegt, braucht auch mal Urlaub.

BA 02-2004 (42): Pflegegeld bleibt unangetastet.

BA 02-2004 (42): Hilfe auch bei Überleitungspflege.

BA 03-2004 (40): Pflegegeld auch im Ausland.

BA 01-2005 (46): Pflegeversicherung: Umstrittene Änderung. Ohne Kinder – etwas mehr Beitrag.

BA 02-2005 (48): Die BARMER und die Stiftung Pflege e.V. Gemeinsam für mehr Qualität in der Pflege.

BA 03-2005 (36): Urlaub für pflegende Angehörige.

BA 02-2006 (05): Ursela Monn ist erste Botschafterin der 'Stiftung Pflege'.

BA 03-2006 (43): Urlaub für pflegende Angehörige.

BA 02-2007 (42): Urlaub für pflegende Angehörige.

BA 03-2007 (44): Bettgeflüster für die Pflege. [Aktion 'Pflege bewegt Deutschland' soll das Thema ins Bewusstsein der Menschen rücken].

BA 04-2007 (30-33): Pflege. Hausbesuch. Zu Gast bei Manfred und Elke Krus in Wesel. Rund 2,3 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Die meisten werden zu Hause oder in der Familie betreut, unterstützt durch vielfältige Leistungen der Pflegekassen. Wie sieht das in der Praxis aus? Birgit Fischer, stellvertretende Vorstandsvorsitzende der BARMER, wollte es genau wissen. Sie besuchte das Ehepaar Krus in Wesel.

BA 04-2007 (34): Pflegequalität steigern! BARMER-Verwaltungsrat diskutiert Reformentwurf.

BA 02-2008 (34-35): Pflege leichter. Die Pflegereform ist verabschiedet. Doch trifft das Gesetz die Lebenswirklichkeit und Anliegen der Menschen? 'Leben und Gesundheit im Alter' – wie sind dafür die Perspektiven? Eindeutige Antworten darauf gab es bei einem Pflege-Symposium, angeregt durch die Selbstverwaltung der BARMER.

BA 02-2008 (35): Neues in der Pflege: Mehr Leistungen, mehr Beitrag.

BA 03-2008 (27-28): Urlaub von der Pflege – und mehr. Für über zwei Millionen pflegebedürftige Menschen ist der 1. Juli dieses Jahres ein wichtiges Datum. Zum ersten Mal, seit vor dreizehn Jahren die gesetzliche Pflegeversicherung eingeführt wurde, werden die meisten Leistungsbeiträge in der ambulanten und stationären Pflege angehoben. Aber

nicht nur das. Auch die Angehörigen der Pflegebedürftigen profitieren von einer Reihe von Verbesserungen und werden so stärker entlastet.

BA 04-2008 (27): Auf die sanfte Tour. Kinaesthetics-Grundkurse unterstützen pflegende Angehörige.

BA 01-2009 (38-39): Von jetzt auf gleich ein Pflegefall. Ein Beispiel, wie Pflege zu Hause funktionieren kann.

BA 03-2009 (35): Pflege braucht mehr Qualität.

BA 03-2009 (35): Pflegebedürftigkeit neu definiert.

BO: BAGSO-Nachrichten (58 Artikel/Meldungen zur Altenpflege)

BO 02-1993 (05-12): Die soziale Pflegeversicherung als zentrale sozialpolitische Herausforderung des bundesdeutschen Wohlfahrtsstates. (Andrea Gahlen-Klose).

BO 02-1993 (12-13): Stellungnahme: deutsche Angestellten-Gewerkschaft. Finanzielle Absicherung des Pflegefallrisikos.

BO 03-1993 (13): BAGSO-Stellungnahme zum Entwurf des Pflegeversicherungsgesetzes.

BO 03-1993 (04-08): Schwerpunkte des Betreuungsrechts. (Barbara von Eicken).

BO 03-1993 (09-11): Praktische Fragen zum neuen Betreuungsrecht. (Dagmar Klimkeit-Klaede).

BO 03-1993 (12): Bundessenorenvertretung: Verscherzte Chancen? (Albert Gmünd).

BO 03-1993 (13): Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V. Betreuung statt Vormundschaft.

BO 04-1994 (03-10): Die neue Pflegeversicherung.

BO 04-1995 (35-37): Zur Begutachtungspraxis des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen. (Dr. Christiane Schilling).

BO 02-1996 (24-26): Ein Jahr Pflegeversicherung – Beginn einer neuen Kultur in Altenarbeit und Altenhilfe? (Andrea Gahlen-Klose).

BO 03-1996 (20): Das Pfl egetagebuch.

BO 03-1996 (20-21): Qualitätssicherung Pflege.

BO 03-1996 (32): 2. Stufe der Pflegeversicherung am 1. Juli in Kraft getreten.

BO 04-1996 (20-23): 2. Stufe der Pflegeversicherung – Pflege in vollstationären Einrichtungen. (Achim Backendorf).

BO 04-1996 (23-24): Der Pflegebedürftigkeit vorbeugen: Eine Handlungsanleitung. (Dr. med. Bernhard Dickreiter).

BO 01-1997 (39-40): Aus der Arbeit des BAGSO-Vorstandes. (Erna Szopinski).

BO 02-1997 (34-35): Resolution. Zur Empfehlung eines Standard-Pflegesatz-Modells (SPM*) der Pflegekassen und Sozialhilfeempfänger.

BO 03-1997 (36): Menschenwürde, Markt und Management. Tagungsbericht. (Malena Föllmer).

BO 03-1997 (36-37): Aufruf für den Erhalt einer humanen Pflege.

BO 03-1997 (62): Schützendorf, Erich: Das Recht der Alten auf Eigensinn. (Buchbesprechung).

BO 02-1998 (22-24): Belastungsmomente und Ansätze zur Entlastung von Pflegepersonen. (Dr. Elmar Gräbel).

BO 03-1998 (21-22): Pflegende Angehörige – eine gesellschaftliche Herausforderung ersten Ranges. (Dr. Andrea Hörlle-Wetzel).

BO 01-1999 (23-25): Gesundheits- und Pflegepolitik für ältere Menschen.

BO 01-1999 (25-26): Private Kranken- und Pflegeversicherung.

BO 01-1999 (40-41): Grenzenloser Leistungsexport in der Pflegeversicherung. (Katrin Markus).

BO 02-1999 (18-21): Qualitätssicherung der stationären Pflege durch Verbraucher. (Katrin Markus).

BO 02-199 (21-23): Verbraucherschutz auf dem Pflegemarkt.

BO 02-1999 (33): Hartmannbund. Stellungnahme zu den Forderungen der BAGSO zur privaten Kranken- und Pflegeversicherung.

BO 04-1999 (15-20): Intelligente Technik für die Pflege und den Haushalt. (Thomas Erkert).

BO 01-2000 (32-33): Pflegewohnungen in der Schweiz. (Karin Piltner).

BO 01-2002 (26): Basiskurs Gedächtnistraining im Rahmen der Altenpflegeausbildung. (Barbara Kerkhoff).

BO 01-2002 (37): BAGSO-Stellungnahme zum Pflegekräftebedarf in stationären und ambulanten Einrichtungen.

BO 02-2002 (38-39): Kulturspezifische Pflege im ambulanten Dienst – Das Göttinger Modell. (Martina Busse/Petra Dolle).

BO 04-2002 (04-05): Pflegebedürftigkeit: Aktuelle Fakten und zukünftige Entwicklungen. (Dr. Barbara Keck).

BO 04-2002 (06-07): Auswirkungen der Pflegeversicherung – Sicht der Pflegewissenschaft. (Andreas Büscher).

BO 04-2002 (08-11): Zukunft der Pflegeversicherung – aus Sicht der AOK Pflegekasse. (Ursula Feldmeier-Berens).

BO 04-2002 (11-14): Pflegeversicherung – Bilanz zur ambulanten Pflege. (Anja Ludwig).

BO 04-2002 (15-16): Die Pflegeversicherung in der stationären Altenhilfe. (Elmar Schmitz).

BO 04-2002 (17-18): Was hat die Pflegeversicherung gebracht? (Katrin Markus).

BO 04-2002 (19-21): 'Steht die Pflegeversicherung vor dem aus?' (Dr. Ekkehard Bahlo).

BO 04-2002 (24-29): Thema Pflege: Initiativen, Projekte, Forschung, Materialien. (Eva Maaß).

BO 04-2002 (36-37): Probleme nach Einführung der Fallkostenpauschalen. (Merte Bosch/Ania Ludewig).

BO 01-2003 (34): Jeder Mensch muss im Bedarfsfall die Hilfe bekommen, die nötig ist. (Dr. Bernd Niederland).

BO 01-2003 (35-37): Die Pflegeversicherung. Theorie und Wirklichkeit aus Sicht eines Rechtsanwaltes. (Bernhard Throm).

BO 02-2003 (45): Zur Zukunft der Pflegeversicherung – Stellungnahme der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen.

BO 02-2004 (22-23): SimAp – Rehabilitative Maßnahmen im Pflegeheim. (Andreas Ackermann).

BO 02-2004 (34-35): Pflegekräfte beurteilen ihren Arbeitsplatz. (Christina Dymarczyk).

BO 02-2004 (42-44): Die Kosten- und Leistungsrechnung – das zentrale Controlling-Instrument. (Stefan Knobloch).

BO 04-2004 (37): 'Pflegebegleiter' – ein Projekt zur Begleitung pflegender Angehöriger. (PD Dr. Elisabeth Bubholz-Lutz).

BO 02-2005 (22-23): Senioren- und Pflegepolitik in Köln. (Carolin Herrmann).

BO 04-2005 (10-11): Vorsorge für die Pflege. (Dr. Barbara Keck/Bettina Klopping).

BO 03-2006 (33): Angehörige in der Pflege.

BO 03-2007 (39): Volksolidarität: Pflegeversicherung solidarisch und solide reformieren.

BO 01-2008 (28-30): Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen hat sich bewährt. (Rudolf Herweck).

BO 01-2008 (40): Nachbesserung erforderlich! BAGSO-Stellungnahme zum Kabinettsbeschluss vom 12.10.2007 zum Pflege-Weiterentwicklungsgesetz (PfWG). (Christiane Schiller).

BO 02-2008 (7): BAGSO bei der Expertenanhörung zur Pflegereform im Bundestag. (Christiane Schiller).

BO 02-2008 (8): Pflegesituation verbessern helfen! (Jutta Bouraul).

BO 03-2008 (34-35): Rechtliche Sicherheit im Pflegeheim – die ersten Entwürfe für Landesheimgesetze liegen vor. (Volkmar Heun).

BO: BAGSO-Nachrichten (102 Artikel/Meldungen zu Wohnen im Alter)

BO 02-1993 (19-20): Wohnen und Leben alter Menschen in Ost-Europa. (Käte Tresenreuter).

BO 02-1994 (20-21): Fachtagung 'Betreutes Wohnen – Lebensqualität sichern'. 16. und 17. März 1994 in Leipzig. (Dr. Gerlinde Müller).

BO 03-1994 (25-27): Alles beim Alten beim altengerechten Wohnen. (Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e.V., AgV).

BO 04-1994 (11-12): Stellungnahme: Bundesinteressenvertretung der Altenheimbewohner. (Dr. Ernst Wickenhagen).

BO 04-1994 (12-14): Mögliche Auswirkungen des Pflegeversicherungsgesetzes auf die stationäre Altenhilfe. (Dieter Hanke).

BO 04-1994 (15-17): Barbetragsverwaltung. (Vorabdruck aus K. Markus Rechtskunde Teil I: Privatrecht – Strafrecht 3., völlig neue Aufl. Frühj. 1995. Dümmler, Bonn).

BO 01-1995 (15-16): Wie möchte ich im Alter wohnen? Fragen zur Entscheidungsfindung. (Erika Christopei-Bentfeld).

BO 03-1995 (25): Wohnraumanpassung: Bis zu 5000 DM für selbstständiges Wohnen Pflegebedürftiger: KDA (Kuratorium Deutsche Altershilfe) stellte Wanderausstellung zur Wohnraumanpassung vor.

BO 03-1995 (26): Haus-Tele-Dienst: Bildkommunikation für ältere und behinderte Menschen. (Thomas Erkert).

BO 03-1996 (21): Konzeptwettbewerb 'Wohnquartiernahe Alltagshilfen'.

BO 01-1997 (13-14): Unser Platz ist da, wo auch unsere Kinder sind. (Interview Marlies Föhr mit Theodor Schinopoulos).

BO 01-1997 (27-30): Verbraucherschutz in Heimen. (Andrea Gahlen-Klose).

BO 01-1997 (35): Wanderausstellung 'Anders Wohnen'.

BO 03-1997 (20-23): Integrierte Haustechnik für Senioren und Behinderte. (Dr. Joachim Machate).

BO 03-1997 (23-24): Seniorenheim goes Internet. (Hildegard Neufeld).

BO 03-1997 (37-38): Einrichtung des Regionalbüros Westfalen 'Neue Wohnformen im Alter'.

BO 04-1997 (04-11): Senioren auf dem Lande. (Prof. Dr. Bernd van Deenen).

BO 04-1997 (16-19): Verbundprojekt: Betreutes Wohnen in ländlichen Raum. (Dipl. Ing. Harald Oßmann).

BO 04-1997 (30-31): Wir stellen zur Diskussion: Verbesserung der Mitwirkung der Heimbewohner. (Dr. Ernst Wickenhagen).

BO 02-1998 (21-22): Gütesiegel 'Seniorenrechtliches Leben und Wohnen'.

BO 02-1998 (25-26): Zwischenbericht zur Heimpersonalverordnung.

BO 03-1998 (04-08): Diskriminierung von Menschen mit geistiger Behinderung bis zum Lebensende? (Dr. Matthias Windisch).

BO 03-1998 (11-14): Leben und Wohnen im Alter mit geistiger Behinderung. (Heinrich Horschel).

BO 03-1998 (53): Adam-Jäckel, Grete: Das Haus der tausend Ängste. Zehn Jahre im Altersheim. Erlebtes und Erlittenes. (Buchbesprechung).

BO 02-1999 (13-17): Seniorenimmobilien auf dem Prüfstand. (Dr. Barbara Dücker).

BO 02-1999 (18): Betreutes Wohnen bringt Eigenständigkeit und Sicherheit. (Hiltrud Wessling).

BO 04-1999 (04-06): Eine neue Technik für eine neue Generation. (Dr. Hans-Luidger Dienel).

BO 04-1999 (11-15): Technische Hilfen bei der Haushaltsführung. (Mathias Lohrum).

BO 04-1999 (22-24): Barrierefreies Leben und Wohnen – sicher und komfortabel. (Karin Piltner).

BO 01-2000 (04-05): Bundesmodellprogramm: 'Selbstbestimmtes Wohnen im Alter'.

BO 01-2000 (06-13): 'Mitgestalten – Mitverantworten – Selbstverwalten'. (Sonja Kubisch).

BO 01-2000 (17-20): Eine Vision wurde Wirklichkeit – und sie bewährt sich. Sechs Jahre Göttinger Alten-WG. (Michael Jasper).

BO 01-2000 (21-23): Mut zum Neubeginn.

BO 01-2000 (24-28): Wohngenossenschaft 'Jung und Alt'. (Martin F. Röhrig).

BO 01-2000 (29): Neue Wege in das Alter. (Uta Shaughnessy).

BO 01-2000 (30-31): Gemeinschaftliches Wohnen im Kloster. (Ursula Lenz).

BO 01-2000 (33): Kurz und bündig.

BO 01-2000 (34-35): Anregung zur Realisierung von Wohnprojekten.

BO 03-2000 (18-22): Seniorenimmobilien als Geldanlage. (Britta Steves).

BO 01-2001 (39): 'Zusammen planen – gemeinsam wohnen' – Wanderausstellung zukunftsfähiger Wohnformen.

BO 01-2001 (39): Im Alter betreut wohnen. Zwischen Selbstbestimmung und Abzockerei.

BO 02-2001 (37-39): Senioren-Immobilien. Vermögensanlagen durch Senioren im Ausland.

BO 03-2001 (30-31): Qualifizierung von Heimbeiräten und Heimfürsprechern durch Multiplikatoren. (Dr. Barbara Keck).

BO 04-2001 (7-10): Sicher wohnen – sicher leben. (Prof. Dr. Heinz Meusel).

BO 04-2001 (11-13): Wenn der Adventskranz Feuer fängt. (Thomas Drinkuth).

BO 04-2001 (36-37): Qualifizierung von Heimbeiräten. Modellprojekt erfolgreich abgeschlossen. (Katrin Markus/Dr. Barbara Keck).

BO 03-2002 (28): Vom Koch zum Heimkoch. (Andreas Weber).

BO 01-2003 (37-38): Das Hausparlament im Seniorenzentrum Luisenhaus. (Petra Hilbig).

BO 02-2003 (06-09): Hausnotruf – Mit Sicherheit in der vertrauten Umgebung leben.

BO 02-2003 (10-11): Beratungs- und Krisentelefone für ältere Menschen. (Thomas Görden/Barbara Nägele/Sandra Kotlenga).

BO 04-2003 (16-17): Sun Cities – Eine neue Lebensform für Ältere in Deutschland?

BO 04-2003 (20-22): Was tut der Gesetzgeber für die Hilfebedürftigen, wenn sie nicht mehr weiter wissen? Beitrag zum Heimrecht. (Volker Berger).

BO 01-2004 (19): Liebe im Altersheim. (Christine Sowinski).

BO 01-2004 (33): Selbst einmal im Altenheim leben? – Für Pflegekräfte schwer vorstellbar. (Christiana Dymarczyk).

BO 01-2004 (34): Umsetzung der Zuzahlungsregelungen. Brief an Bundesministerin Schmidt. (Katrín Markus).

BO 02-2004 (21-23): Präventive Hausbesuche im Alter. (Dr. Elisabeth Nüchtern).

BO 03-2004 (05-07): Die Bedeutung von Wohnen und Wohnumfeld für den älter werdenden Menschen. (Prof. Dr. Ursula Lehr).

BO 03-2004 (07-09): Vielfältige Angebote für Wohn(t)räume. (Ursula Kremer-Preiß).

BO 03-2004 (09-11): Vom Wohntraum zum Wohnraum. (Gerda Helbig).

BO 03-2004 (12): Gemeinschaftliches Wohnen mitten in Berlin. (Jutta Kämper).

BO 03-2004 (13-14): 'Soll ich den Umzug in ein Seniorenstift wagen?' (Andreas Heinzgen).

BO 03-2004 (15-16): feier@abend – Umfrage: Wohnen im Alter.

BO 03-2004 (16-17): Unter der Sonne Spaniens leben. (Astrid Meyer).

BO 03-2004 (17-18): wohn mobil – die Wohnberatungsstelle in Köln. (Erik Weber).

BO 03-2004 (19): Neue Technologien unterstützen den Wohnalltag zu Hause. (Hildegard Neufeld).

BO 03-2004 (41): 'Leben, wo andere Urlaub machen'. (Dr. Walter Zöller).

BO 04-2004 (28-30): BAGSO Positionspapier: Anpassung des Wohnumfelds an die Bedürfnisse Älterer.

BO 04-2005 (24-25): Tücken des Betreuungsmarktes – Betreutes Wohnen unter der Lupe. (Rosemarie Hennings).

BO 04-2005 (26-28): Wohnen im Alter. (Dr. Guido Klumpp).

BO 02-2006 (05): Droht Altersarmut beim Verkauf von Immobilien? (Ralf Bramsfeld).

BO 02-2006 (06-07): Mehrgenerationenhäuser – Zusammenhalt der Generationen stärken. (Annette Köppel).

BO 02-2006 (09): Jung und Alt wohnen auf neue Weise zusammen. (Sandra Wiegler).

BO 02-2006 (14): Wie sieht eine seniorengerechte Stadt aus? (Christa Koch).

BO 02-2006 (15): Altengerechte Stadt – Das Handbuch.

BO 03-2006 (05): Heimrecht darf auf keinen Fall Ländersache werden. (Guido Steinke).

BO 04-2006 (12-13): Wie will ich leben und meinen Haushalt führen? Wohnen zwischen Versorgungssicherheit und Selbstbestimmung.

BO 04-2006 (14-15): Seniorengerechte Technik im Haushalt auswählen!

BO 04-2006 (18-19): Überforderung vermeiden. Entlastungsmöglichkeiten bei hauswirtschaftlichen Arbeiten. (Dr. Brigitte Bauer-Sollner).

BO 04-2006 (20-21): 'Den Haushalt schaff' ich doch allein!' Hauswirtschaftsmeisterin und Altenpflegerin Helge Noll berichtet von ihren Erfahrungen in Seniorenhaushalten mit geringerem bis durchschnittlichem Einkommen.

BO 04-2006 (21-23): Was bei Verpflegungs-, Reinigungs- und Wäschediensten zu beachten ist. (Prof. Dr. Margot Steinel).

BO 04-2006 (24-25): 'Arbeit zwischen Forschung und Praxis' – Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh) e.V. (Prof. Dr. Alrun Niehage).

BO 04-2006 (26-27): Worauf bei einer Entscheidung für alte und neue Wohnformen zu achten ist. (Volkmar Heun).

BO 01-2007 (16-19): Heimtiere erhöhen nachhaltig die Lebensqualität. (Prof. Dr. Reinhold Bergler).

BO 01-2007 (23): Im Altenheim ist der Affe los. (Elke Frede-Flender).

BO 01-2007 (31): Mietfrei wohnen in Edemissen. (Interview mit Helmut Zeibig).

BO 02-2007 (10-11): Der ländliche Raum – Entwicklungstendenzen und Herausforderungen. (Dr. Ilona Stehr).

BO 02-2007 (12-13): Ländliche Senioren auf Erfolgskurs. (Fritz Allstädt).

BO 02-2007 (21): Gleichwertige Lebensverhältnisse in ländlichen Räumen sichern – MarktTreffe in Schleswig-Holstein. (Rüdiger von Pülskow).

BO 03-2007 (10-11): Friedrichsdorf im Taunus: Bedingt seniorengerecht.

BO 04-2007 (12-14): Neuer Lift, niedrige Fenstergriffe und breitere Türen!? Die Anpassung der Wohnung an die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen hat viele Facetten. (Holger Stolarz).

BO 04-2007 (15): Zu Hause alles im Griff.

BO 04-2007 (16-17): 'Barrierefrei Leben'. (Marianne Waldmann).

BO 04-2007 (18): Mogelpackung ade! Zwischenbilanz zur DIN 77800 – Qualität und Sicherheit im Betreuten Wohnen. (Dr. Lutz Michel).

BO 04-2007 (19): 'Wohnraum für Hilfe' – alternatives Wohnprojekt für Jung und Alt. (Gisela Frangenheim).

BO 04-2007 (20): Der tägliche Rundruf. Telefonketten geben ein Stück Sicherheit im Alltag.

BO 04-2007 (21): Über den Tag hinaus denken. IG Bau fordert altengerechtes Wohnen. (Klaus Gabor).

BO 04-2007 (24-25): www.Heimverzeichnis.de Bundesweites Heimverzeichnis mit Angaben zu Leistungsangebot und zur Lebensqualität in Vorbereitung. (Katrin Markus).

BO 03-2008 (18-19): Experten in eigener Sache. Wohnberatung zum Erhalt der Lebensqualität im Alter. (Erich Kerkhoff).

BO 03-2008 (20-21): Die Vorstellung vom Alter revolutionieren. Ideen für eine alternde Stadt: Ein Vision Council für Hamburg. (Christine Koglin).

BO 03-2008 (23): WohnQuartier – die Zukunft altersgerechter Quartiere gestalten. (Christa Stelling).

BO 02-2009 (31): Haushaltshilfen aus Osteuropa für Haushalte mit Pflegebedürftigen. (Christiane Schiller).

BO 04-2009 (12): Online-Beratung zur Wohnraumanpassung. Ein Angebot für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. (Karin Dieckmann).

L: Lenz / Plus Magazin (29 Artikel/Meldungen zur Altenpflege)

L 08-2001 (34-37): Weil ich dich liebe. Wenn plötzlich ein Angehöriger zum Pflegefall wird, dann wird das Leben komplett umgekrempelt. Für beide – für den, der Pflege braucht und nie darauf angewiesen sein wollte, für den, der pflegt, weil auf einmal wieder Vater oder Mutter das Leben bestimmen, weil man helfen will und oft nicht kann oder weil Verzweiflung und tiefes Glück so nah beieinander liegen. Lesen Sie, wie drei Lenz-Leser und Leserinnen diese Aufgabe bewältigt haben.

L 08-2001 (64-65): Sehr teure Policen für staatliche Versäumnisse. Viele denken, das Risiko, einmal zum Pflegefall zu werden, sei durch die gesetzliche Pflegeversicherung ausreichend abgesichert. Irrtum. Denn im Ernstfall reichen deren Leistungen bei weitem nicht aus. Private Policen können diese Versicherungslücke schließen. Doch deren Schutz ist teuer.

L 01-2001 (43): Neue Broschüre. Die passende Hilfe finden.

L 03-2002 (40): Ältere Kinder ziehen meist weiter weg. Jüngere versorgen die Eltern.

L 03-2002 (41): Erstmals Pflegestatistik vorgelegt. In Süddeutschland weniger Pflegebedürftige als im Norden.

L 04-2002 (68-69): Auch Kinder haften für ihre Eltern! Dass Eltern für Kinder haften, weiß jeder. Aber auch der umgekehrte Fall gilt – wenn die eigenen Eltern betagt sind, Pflege oder finanzielle Hilfe brauchen. Dann werden die Kinder zur Kasse gebeten. 14 wichtige Antworten. (Sylvia Schattenkirchner).

L 08-2002 (60-63): Pflegefall. Der beste Schutz für Ihre Familie. Jeder hofft, die Situation möge nie eintreten: ein Pflegefall in der Familie. Das belastet nicht nur seelisch, sondern oft auch finanziell. Wie kann man sich absichern? (Andreas Kunze).

L 08-2002 (64-65): Im Alter. Der richtige Platz zum Wohlfühlen. Rechtliche und finanzielle Tipps für die Wahl eines Heimplatzes für die Eltern. (Marlene Endruweit).

L 11-2002 (08): Leserbrief: Pflege ungerecht. 8/2002 Pflegerisiko minimieren. (J. Billel).

L 12-2002 (61): Buch der Stiftung Warentest. Alle Tipps zur Pflege.

L 09-2003 (22-25): Kümmern – ja! Aber dich pflegen? 'Früh darüber gesprochen'. Beate Kuby (43), geschieden, Mutter einer 3-jährigen Tochter hat mit ihren Eltern Heinrich (83) und Christa (79) offen abgesprochen, dass sie sie nicht pflegen kann. (Lore Grosshans).

L 09-2003 (68-69): Pflege von Angehörigen: richtige Strategie. Manchmal kommt die Situation ganz schnell: Gestern waren die eigenen Eltern noch topfit – und heute ist alles grundlegend verändert. Vater oder Mutter können sich nicht mehr alleine versorgen. Was tun? Überblick über alle Möglichkeiten und Auswirkungen – auch für die Steuer und die eigene Rente.

L 09-2003 (97): Seniorenpflege. Gute Noten. (Dt. Pflegeheime. Studie).

L 11-2003 (100): Neues Internetportal. Gute Infos zur Pflege.

L 12-2003 (114): Spezielle Angebote auch für Hochbetagte. Einmal Urlaub von der Pflege machen.

L 04-2004 (54-59): Ihre Auswege aus der Pflegefalle! Reicht das Pflegegeld nicht, springt das Sozialamt ein. Aber die Behörde holt sich das Geld vom Pflegebedürftigen und – mit höchstrichterlichem Segen – auch von Kindern und Schwiegerkindern. Lenz gibt 33 Tipps, sich vor dem Zugriff zu schützen.

L 06-2004 (63): Pflegegesetzte.

L 12-2004 (17): Ins Heim oder zu Hause pflegen? Wenn die Eltern Hilfe brauchen.

L 03-2005 (12-15, Beilage): Ratgeber für die Kinder: Wenn Eltern Hilfe brauchen. Irgendwann benötigen die eigenen Eltern Hilfe, weil sie älter werden. Für Kinder eine schwierige Phase: emotional und rechtlich. Denn die Pflege-Gesetze sind kompliziert. Dieses Lenz-Dossier hilft, diesen Lebensabschnitt rechtlich besser zu gestalten.

L 07-2005 (10-11, Beilage): Pflege: Wann zahlen Kinder für Eltern? Wenn die Eltern in ein Heim müssen, ist dies auch für Kinder schwer. Noch schwerer sind die finanziellen Folgen – vor allem wenn Rente und Pflegegeld nicht reichen und das Sozialamt Unterhalt von den

Kindern fordert.

L 08-2005 (12): Zum Weiterlesen. Prima Pflege-Ratgeber. (Buchbesprechung).

L 09-2005 (14-15, Beilage): Pflege: So zahlt der Fiskus mit. Millionen Menschen pflegen und unterstützen Eltern oder Großeltern zu Hause oder im Heim. Aber Pflege kostet Geld. Was viele nicht wissen: Wer andere pflegt oder unterstützt, kann vieles absetzen.

L 10-2005 (24, Beilage): Pflege-Antrag richtig stellen. Wenn die Eltern älter werden, ist Hilfe notwendig. Doch die kostet Geld. Häufig wird aber der Pflege-Antrag abgelehnt, weil Fehler gemacht werden. Dieser Musterbrief hilft Ihnen, damit man das bekommt, was einem zusteht.

L 02-2006 (14): Überraschend. Söhne pflegen.

L 03-2006 (13): Studie. Staat soll sich um Pflege kümmern.

L 10-2006 (27-28): 'Pflegst du Mutter?' Es gibt Gespräche zwischen Geschwistern, die schiebt man am liebsten vor sich her. Zum Beispiel, wenn die Kraft der Eltern nachlässt, wenn Vater oder Mutter nicht mehr allein können, einer sich kümmern muss. Gabriele Sedtke (55) und Norbert Jungbluth (49) haben vor kurzem darüber reden müssen.

L 10-2006 (29): Pflege – die wichtigsten Fakten. Wer Angehörige pflegt, kann zahlreiche Hilfen durch die Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. Das Wichtigste.

L 11-2006 (12-13, Beilage): Pflege. Mehr Schutz für Kinder. Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, dann reicht deren Rente oder Ersparnis oft nicht aus, um die Pflege zuhause oder in einem Heim zu bezahlen. Oft wenden sich die Sozialämter dann an die Kinder. Bis jetzt! Denn in den letzten Monaten sind mehrere Urteile ergangen, die die Kinder besser schützen.

L 03-2008 (18-20): 'Mama, ich will doch für dich da sein'. Jahrelang pflegt Sabine Zawiszewski (53) ihre Mutter, opfert sich auf, bis sie selbst fast daran zerbricht. Monate, Wochen, Nächte ringt sie mit sich, weint und ist verzweifelt, bis sie ihre Mutter fremden Händen anvertraut. Um in dieser schweren Zeit Kraft zu sammeln, schrieb sie Tagebuch.

L: Lenz / Plus Magazin (13 Artikel/Meldungen zu Wohnen im Alter)

L 07-2001 (68-73): Wenn das Haus zu groß ist – was tun? Wenn die Kinder ausziehen, stellen sich alle Eltern die gleichen Fragen: Was mit dem großen Haus machen: Fürs Alter umbauen? Verkaufen? Etwas Kleines kaufen? Vermieten? Das Kapital als Zusatzrente nutzen? Die jeweiligen Vorteile sind hier gelistet. (Silvia Schattenkirchner).

L 09-2001 (38): Seniorenresidenz statt eigener Wohnung.

L 11-2001 (30-32): WG? Na klar! Leben in einer Wohngemeinschaft? Das ist doch nur etwas für Studenten, mag mancher denken. Irrtum sagten sich Anneliese, Ute und Kurt und gründeten mit 50 eine WG, um nicht mehr alleine zu leben. Und so wie die drei aus Kalkar denken immer mehr. Kein Wunder, dass überall WGs gegründet werden, die ganz

anders sind.

L 02-2002 (28-34): 3-Generationen-Haus. Geht das gut. (Brigitte Eilert-Overbeck).

L 11-2002 (66-67): Besser und bequemer wohnen. Ebenerdige Dusche und breitere Türen machen das Wohnen angenehm. Doch was tun, wenn dies in der eigenen Wohnung fehlt. Umbauen! Finanzielle Hilfe gibt es für Mieter und Vermieter. (Marlene Endruweit).

L 07-2003 (22): 'Wohngemeinschaft ist ideal!' Karl-Heinz Röttger (70, links im Bild) lebt in einer WG in Dresden.

L 07-2004 (13): Umzug ins Heim. Probewohnen für die Eltern.

L 07-2005 (12): Wohntrend. Beliebte WG.

L 07-2005 (13): Häusliche Pflege. Clevere Wohn-Idee.

L 08-2005 (12): Überraschend. Ab in die WG.

L 10-2005 (16-20): So wollte ich immer schon leben! Es gibt Fragen, die will man nicht beantworten, weil man sehr ehrlich zu sich sein müsste. Wie will ich in zehn oder zwanzig Jahren leben, ist so eine Frage. Die Frage unendlich wichtig. Lesen Sie, wie fünf Leser diese Frage für sich beantwortet haben.

L 03-2006 (03): Für Angehörige. Heimkosten.

L 12-2006 (10-11, Beilage): Pflege für die Eltern. Jeder wünscht sich die Kraft, die Eltern zuhause zu pflegen, wenn diese Hilfe nötig haben. Aber manchmal geht das nicht. Bleibt nur ein Pflegeheim. Doch welches ist richtig? Worauf ist beim Heimvertrag zu achten? Wie geht man vor?

SR: Senioren Ratgeber (89 Artikel/Meldungen zur Altenpflege)

SR 02/03-1990(12-14): Bei der Pflege der Patienten: Auch die Angehörigen brauchen Hilfe.

SR 12-1991/01-1992(32-34): Wissen Sie, wie man hilft? Familie – der Welt größte Pflegedienst.

SR 06/07-1992(33): Versicherungszeit verringert: Jetzt eher Hilfe bei Pflegeanfällen.

SR 11-1993(24-25): Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber. Auszeichnung für aufopferungsvolle Altenpflege.

SR 08-1993(02-05): Endstation Pflegeheim? Etwa zwei Millionen sind pflegebedürftig – 'Da gehe ich nicht hin' – Viele können die Kosten nicht tragen. (Prof. Dr. med. Dieter Platt).

SR 09-1993(46-48): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber.

SR 10-1993(06-07): Wenn ein Mensch Hilfe braucht: Schaffen Sie die häusliche Pflege?

SR 12-1993(12): Für 'aufopfernde Pflege'.

SR 01-1994(26-27): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber.

SR 01-1994(54-55): Arbeitslos um Kranken zu pflegen: Dennoch Arbeitslosengeld?

SR 08-1994(62-63): Belege nicht immer erforderlich: 1800 Mark Steuerfreibetrag für Pflegepersonen.

SR 10-1994(32-33): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber.

SR 11-1994(32-33): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber.

SR 12-1994(18): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber.

SR 12-1994(36-37): Das Reha-Telefon gibt Auskunft: Pflege durch Kur oft vermeidbar.

SR 01-1995(32-33): Auszeichnung für aufopfernde Pflege. Eine Aktion des Deutschen Grünen Kreuzes und des Senioren Ratgeber.

SR 01-1995(48-50): Die neue Pflegeversicherung: Alle versichert – Leistungen aber erst ab April.

SR 03-1995(50-51): Pflegeversicherung: Muß das Pflegegeld auch versteuert werden? (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 04-1995(54-55): Weitere Einzelfragen zur Pflegeversicherung: Für Rentner nicht immer der halbe Betrag. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 08-1995(54-55): Immer noch Unsicherheit über Pflegegeld: Ohne Arbeitsverhältnis keine Steuerpflicht. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 10-1995(50-53): Bei der Pflegeversicherung: Auch 'Kombinieren' ist möglich.

SR 12-1995(52-54): Pflegeversicherung: Wann gibt es mehr als 2800 Mark im Monat? (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 03-1996(44-46): Häusliche Pflege: Nutzen Sie die Hilfsmittel!

SR 03-1996(48-49): Dekubitus: Wundliegen verhindern.

SR 04-1996(52-53): Pflegeversicherung: Ab 1996 nicht mehr ohne Vorversicherung.

SR 05-1996(50): Hilfe für Angehörige: Plötzlich ein Pflegefall?

SR 09-1996(28-30): Stationäre Pflege: Auch in Heimen gelten jetzt Pflegestufen. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 01-1997(46-47): Wohnungskündigung: Sonderrecht durch Pflegefall.

SR 02-1997(28-31): Häusliche Pflege: Hilfen rund ums Pflegebett.

SR 02-1997(46-48): Pflegeversicherung: Wer den Profi nicht bestellt, der verliert das Pflegegeld. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 04-1997(44-45): Pflegeversicherung: Woran erkennt man einen seriösen Pflegedienst? (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 10-1997(60-63): Häusliche Pflege: Die Vertretung kann bis 2800 Mark kassieren.

SR 03-1998(68-69): Pflegeversicherung: Positive Bilanz nach drei Jahren.

SR 06-1998(32-37): Häusliche Pflege: So wird das Leben leichter.

SR 07-1998(70-71): Pflege durch Angehörige: Genaues Rechnen lohnt sich.

SR 02-1999(64-67): Europa ohne Grenzen. Auch im Ausland Pflegegeld? Ein interessantes Urteil des Europäischen Gerichtshofes schafft Klarheit zu Fragen des 'Pflegegeld-Exports'.

SR 04-1999(30-31): Leserbrief: Infektion an Hautdruckstellen. (Monika L., Neumünster).

SR 08-1999(64-65): Viereinhalb Jahre Pflegeversicherung. Wie gut ist sie heute? Die Pflegeversicherung hat sich zu einer wertvollen Säule unseres Sozialsystems entwickelt. Es gibt jedoch auch vielfach Kritik.

SR 11-1999(58-60): Rechtzeitig vorsorgen. Reicht die gesetzliche Pflegeversicherung?

SR 02-2000(14-15): Pflegehilfsmittel. Was versteht man unter Home Care? Der Begriff umfasst alles, was die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln betrifft. Apotheken spielen dabei eine zunehmend wichtige Rolle.

SR 04-2000(06-11): Wundliegen. Steht Ihre Haut unter Druck?

SR 05-2000(74-77): Pflegeänderungsgesetz. Verbesserungen in der häuslichen Pflege.

SR 11-2000(60-63): Zahlt die Pflegeversicherung auch in Zukunft? (Leserbrief: Claudia M., Itzehoe; Antwort: Werner P. Hilbig, Apotheker und Experte für Gesundheitspolitik beim Wort&Bild Verlag).

SR 12-2000(44-47): Pflegeeinstufung – Wie kann ich mich vorbereiten? (Leserbrief: Viktor H., Wuppertal; Antwort: Friedrich Brockmeyer, Leiter des Ambulanten Pflegedienstes Innenstadt in München, API GmbH).

SR 01-2001(9): Neuer Ratgeber: Pflegefall – was tun? (Buchbesprechung).

SR 01-2001(48-51): Habe ich Anspruch auf Kurzzeitpflege? (Leserbrief: Kathrin S., Mühlheim; Antwort: Werner P. Hilbig, Apotheker und Experte für Gesundheitspolitik beim Wort&Bild Verlag).

SR 04-2001(11): Neues Urteil: Freie Wahl bei der Ersatzpflege.

SR 06-2001(14-23): Pflege rund um die Uhr. Wie ist das zu schaffen?

SR 08-2001(12): Sollten Kinder ihre Eltern pflegen?

SR 01-2002(09): Frauen tragen die Pflegelast.

SR 03-2002(09): Private Pfleger sind versichert.

SR 05-2002(22-27): 10 Pflegetipps gegen Wundliegen.

SR 09-2002(11): Pflegende Angehörige gesucht. Pflege rund um die Uhr: Wie schaffen Angehörige das?

SR 01-2003(44-45): Welche Rente für den Pflegeeinsatz? (Leserbrief: Katharina A, Ravensburg; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 02-2003(44-46): Pflegebedürftige Mutter. Wie schone ich meine Kräfte?

SR 03-2003(12): Zu Hause richtig pflegen lernen. Pflege: Fachkräfte wissen, ob die Handgriffe sitzen.

SR 05-2003(14-23): Wie finde ich den richtigen Pflegedienst? Gut versorgt zu Hause.

SR 08-2003(26-27): Tipps für Angehörige. Pflegende Angehörige stehen dem veränderten Kranken häufig hilflos gegenüber. Welche Umgangsregeln das Zusammenleben erleichtern.

SR 02-2004(36-40): Helfer brauchen Hilfe. Häusliche Pflege. Wer Angehörige daheim lange pflegt, stößt bald an Grenzen. Helfer müssen lernen, an sich zu denken.

SR 08-2004(09): Gut über Pflegestufe informieren.

SR 10-2004(66-71): Bleiben Sie beweglich! Gymnastik für Bettlägerige. Wer 24 Stunden ans Bett gefesselt ist, verliert schnell Kraft. Fünf einfache Übungen beugen vor und kräftigen die Muskeln. So unterstützen Angehörige das tägliche Training.

SR 11-2004(08): Kosten im Alter: Oft unterschätzt.

SR 11-2004(14): Alltagshilfen für die Pflege. Kostenlose Infobroschüre: Hilfsmittel für Ältere.

SR 11-2004(44-49): Eine Zahnarztpraxis auf Rädern. Eigeninitiative. In München behandelt eine junge Zahnärztin pflegebedürftige Patienten zu Hause.

SR 11-2005(16-27): Pflege zu Hause. Lassen Sie sich helfen! Aus Liebe, Not oder Pflichtgefühl opfern sich viele Angehörige in der Pflege auf – und werden dabei selbst krank. Experten raten, Hilfsangebote zu nutzen.

SR 02-2006(12): Pflege ist ein Vollzeit-Job.

SR 03-2006(11): Mehr Chancen durch gute Pflege.

SR 02-2006(56): Pflegegeld. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 04-2006(72): Mann des Monats. Sebastian Seel. Vormittags pflegt der 'Musik-Zivi' Senioren im Heim, nachmittags spielt er für sie Klavier – am Bett oder im Konzertsaal.

SR 08-2006(11): Was Pflege so schwer macht. Kaum noch Zeit.

SR 10-2006(62): Frau des Monats. Ruth Mamerow (56): Die Krankenschwester, Pflegepädagogin und Fachautorin schult Pflegende und hat ein preisgekröntes Buch über kreative Projekte in der Altenpflege verfasst.

SR 11-2006: Hilfen für Helfer. Raus aus der Pflege-Falle! [Titelthema: Pflege].

SR 11-2006(03): Pflegefall Deutschland. (Artikel von Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 11-2006(16-25): Raus aus der Pflege-Falle! Hilfe für Helfer. Aggression, Überlastung, Unkenntnis, Isolation. Damit kämpfen fast alle Pflegenden. Was ihnen hilft.

SR 03-2007(58-61): Pflege im Griff. Schont Kräfte. Häusliche Pflege belastet die Angehörigen oft bis an ihre Grenzen. Mit der richtige Technik geht der Alltag leichter von der Hand.

SR 03-2007(98): Hausbesuch bei einem examinierten Altenpfleger. (Interview).

SR 06-2007(28-32): Der richtige Pflegedienst. Schritt für Schritt. So holen Sie sich Hilfe bei der häuslichen Pflege. (Heike Nordmann, Pflege-Expertin der Verbraucherzentrale NRW).

SR 08-2007(08-09): Stützen für die Helfer.

SR 08-2007(38-39): Sicher in guten Händen. Betreuung. Was Sie beachten sollten, wenn sie im Alter selbstbestimmt bleiben wollen.

SR 09-2007(46-50): Ohne Druck. Intakte Haut. Richtige Pflege und wechselnde Lagerung können Wundliegen verhindern.

SR 03-2008(72-73): Urlaub von der Pflege.

SR 04-2008(50-51): Das Bett auf Rezept. Pflege zu Hause. Ohne Pflegebett geht es nur schwer. Worauf Sie achten sollten.

SR 05-2008(36-37): In guten Händen. Ambulante Pflege. Worauf Sie achten sollten, bevor Sie einen Vertrag unterschreiben.

SR 05-2008(60): Pflege durch den Lebenspartner. (Hartwig Wennemar, Diplom-Psychologe).

SR 06-2008(24-27): Hilfe von allen Seiten. Pflege daheim. Neue Netzwerke, bessere Beratung, mehr Ehrenamt: wie pflegende Angehörige entlastet werden sollen.

SR 06-2008(26): Das bringt die Pflegereform. Am 1. Juli tritt die größte Reform der Pflegeversicherung seit ihrer Einführung im Jahr 1995 in Kraft. Die wichtigsten Änderungen.

SR 07-2009(09): Wer pflegt, braucht Hilfe.

SR 08-2009(26-31): Pflegefall für einen Tag. Rollentausch. In Moers versetzt sich Pflegepersonal regelmäßig in die Lage von Heimbewohnern. Ein Weg von vielen, um Pflegebedürftige besser zu verstehen – und ihre Würde zu achten. (Raphaela Birkelbach).

SR 09-2009(82): Hausbesuch bei der Koordinatorin eines Pflegestützpunkts.

SR 12-2009(82): Hausbesuch bei einer Altenpflege-Schülerin.

SR: Senioren Ratgeber (78 Artikel/Meldungen zu Wohnen im Alter)

SR 12-1990/01-1991(30-32): Nicht nur nach dem Preis fragen. Suchen Sie das 'beste' Altenheim?

SR 04-1994(04-07): Ab ins Pflegeheim – muß das sein? Können Rehabilitationsmaßnahmen die Einweisung verhindern? Verbesserung der Aktivitäten möglich. (Prof. Dr. Dieter Platt).

SR 05-1996(40-45): Das psychologische Thema: Meine Kinder wollen mich ins Heim abschieben. (Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin).

SR 08-1997(50-54): Tips für den Ruhestand: Wer richtig wohnt, hat mehr vom Leben. (Doro Schulz).

SR 02-1998(78-79): Immer häufiger erlaubt: Mit dem Hund ins Altenheim. Manche zögern auch deshalb, in ein Seniorenheim zu gehen, weil sie fürchten, ihr Haustier nicht mitnehmen zu dürfen.

SR 05-1998(04-09): Geriatriische Tagesklinik statt Pflegeheim. Durch die wachsende Zahl von Senioren gewinnt die Rehabilitation im Alter immer mehr an Bedeutung. (Prof. Dr. med. Dieter Platt).

SR 06-1998(38): Sicheres Wohnen: Tückische Treppen. Irgendwann kommt bei vielen der Punkt, von dem an Treppensteigen zur Qual wird.

SR 01-1999(05): Im Altenheim. Schlechte Zähne.

SR 06-1999(44-50): Selbständig bleiben. In den eigenen vier Wänden alt werden.

SR 06-1999(52-53): Treppenlift. Problemlos ins obere Stockwerk.

SR 07-1999(34-39): Tagespflegestationen. Zwischen Heim und daheim.

SR 02-2000(16-22): Home Care. Mobil und sicher im eigenen Zuhause.

SR 05-2000(68-71): Gemeinschaftliches Wohnen von Jung und Alt. Mehr als gute Nachbarschaft. (Ute Krietenstein).

SR 08-2000(66-71): Umzug ins Altenheim. Heimvertrag – die wichtigsten Fragen.

SR 11-2000(82-85): Senioren live auf Sendung. Altenheim. Ärgern Sie sich auch oft über das Fernsehprogramm? Da kann man nichts machen! sagen die einen. Andere werden aktiv. (Heidi Hering).

SR 12-2000(10): Umzug ins Seniorenheim auch kurzfristig möglich.

SR 11-2001(14-22): Fell und Federn fürs Gemüt. Haustiere als Medizin. Clown, Seelentröster oder Fitnesstrainer: Tiere sind für ältere Menschen oft die beste Medizin. Auch in Seniorenheimen wirken sich Bello, Kasimir & Co. Positiv auf die Gesundheit ihrer Besitzer aus.

SR 01-2002(52-56): Serie: Wohnen im Alter (1). Im warmen Süden überwintern.

SR 02-2002(50-57): Serie: Wohnen im Alter (2). Betreutes Wohnen.

SR 03-2002(22-27): Machen Sie Ihre Wohnung fit fürs Alter. Altersgerecht wohnen.

SR 05-2002(50-55): Mit den Kindern unter einem Dach. Modell Großfamilie. Für viele Ältere ist es unvorstellbar, mit ihren Kindern in einem Haus zu leben. Andere haben diese Wohnform schätzen gelernt.

SR 07-2002(52-57): Wie finde ich das richtige Heim? Gut versorgt sein. Wohin, wenn die eigenen Kräfte nachlassen und Hilfe rund um die Uhr nötig wird?

SR 08-2002(08): Viel zu wenig Pflegepersonal.

SR 10-2002(48-56): Zu Hause in der WG: Nur nicht ins Heim. Davon träumten auch diese Senioren und gründeten eine Wohngemeinschaft.

SR 11-2002(10): Umzug ins Heim auch kurzfristig.

SR 01-2003(08): Im Alter am liebsten in die WG.

SR 09-2003(08): Betreutes Wohnen kommt gut an.

SR 01-2004(24-29): Eigenständig bleiben. Barrierefrei wohnen.

SR 01-2005(11): Zahl des Monats.(Gesetzliche Richtlinien für die Größe von Zimmern im Pflegeheim).

SR 01-2005(53): Meine Mutter lebt seit einem Jahr im Altenheim. Seit sie dort ist, hat sie sich stark verändert. Was tun? (Leserbrief; Antwort: Hartwig Wennemar).

SR 03-2005(60-64): Serie: Wohnträume. In meinem Zuhause. Teil 1. Die meisten Senioren wünschen sich, so lange wie möglich selbständig in ihren vier Wänden zu leben. Damit das kein Traum bleibt, raten Experten frühzeitig zu planen.

SR 04-2005(03): Reif für die WG. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 04-2005(64-68): Serie: Wohnträume. Wohnen mit anderen. Teil 2. Mit anderen unter einem Dach alt werden: Frauen unter sich, Jung und Alt oder als 'Alters-WG'. Für alle Projekte ist Eigeninitiative gefragt.

SR 05-2005(56-62): Serie: Wohnträume. Betreut wohnen. Teil 3. Nicht allein – aber auch nicht im Heim. Wohnen mit Service bietet besonders hilfsbedürftigen Menschen viele Vorteile.

SR 07-2005(76-77): Meist die Schnauze voll. Wie Hunde in einem Altenheim beim Gedächtnistraining helfen.

SR 10-2005(34-36): Sicher zu Hause. Barrierefrei. Wohnkomfort für Menschen mit Behinderung auf einen Blick.

SR 01-2006(09): Therapeuten mit weichem Fell. (Tiere im Altenheim).

SR 04-2006(53): Kündigungsfrist Seniorenheim. (Leserbrief; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 05-2006(62): Frau des Monats. Claudia Menebröcker. Die Diätassistentin entwickelt Verpflegungskonzepte für Altenheime. Sie schult Mitarbeiter aus Küche, Hauswirtschaft und Pflege.

SR 08-2006(51): Ärztevisiten im Pflegeheim. (Leserbrief; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 01-2006(11): Wer nichts isst, zahlt weniger.

SR 02-2006(14): Ein Ort nur für Senioren? Pro und Contra.

SR 09-2006(14): Mit den Kindern im Haus wohnen? Pro und Contra.

SR 09-2006(46-49): Sicher und mobil daheim. Wohnen im Alter. Griffe im Bad, eine neue Lampe, ein Notrufsystem: So sorgen Sie zu Hause für mehr Sicherheit.

SR 10-2006(42): Altenheimkosten. (Leserbrief; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 12-2006(16-20): Wahl-Familie. Generationen-Mix. Alt und Jung üben in einem Oldenburger Mietshaus das Zusammenleben.

SR 12-2006(20-23): Neue Räume fürs Alter. Vorsorgen. Zwischen Heim und Wohnung gibt es immer mehr Alternativen für Senioren. Was passt zu Ihnen?

SR 12-2006(24): Gehen oder bleiben? Umzug. Vier Fragen, die Ihnen bei der Entscheidung helfen.

SR 02-2007(46): Altenheim. (Leserbrief; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 02-2007(58-61): Villa Kunterbunt. Gross wie klein. Im Erfurter Augusta-Viktoria-Stift gehen die Kleinen in die KITA, alte Menschen leben hier im Heim.

SR 03-2007(74-77): Warum sollten Senioren nicht alleine wohnen, Herr Scherf? (Interview).

SR 04-2007(50-52): Eine Stütze im Heim. Vertraute Hilfe. Angehörige können viel tun, um Verwandte im Pflegeheim zu unterstützen.

SR 07-2007(62-65): Puchheimer Kreuzungen. Wohnen gegen Hilfe. Studenten unterstützen Ältere zu Hause und bekommen dafür ein günstiges Zimmer.

SR 10-2007: Sicher und gut betreut. Neues Wohnen im Alter. [Titelthema: Wohnen im Alter].

SR 10-2007(50-55): Betreutes Zuhause. Neue Wege. Sicher wohnen ein Leben lang – so wirbt die Bielefelder Baugenossenschaft 'Freie Scholle'. Ihre Mitglieder halten viel von diesem Konzept.

SR 10-2007(56-59): Stippvisite mit Herz. Clowns im Altenheim. Steffo und Lieselotte sind für die Bewohner des München-Stifts mehr als nur eine Lachnummer.

SR 11-2007(56): Tiere im Altenheim. (Leserbrief; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 11-2007(68-75): Orte für ein ganzes Leben. Am Puls der Stadt. Wie Planer an die Generation 50 plus denken.

SR 12-2007(74-77): Herr Bircan isst kein Schweinefleisch. Fern der Heimat. In Berlin finden Pflegebedürftige aus einem anderen Kulturkreis ein neues Zuhause.

SR 01-2008(56-61): Schritt nach vorne. Den Umzug wagen. Wer frühzeitig seine Wohnsituation für das Alter plant, kann sich viel Ärger ersparen.

SR 02-2008(03): Seniorengerecht. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 02-2008(54-61): Umbau statt Umzug. Altersgerecht wohnen. Barrierefrei und sicher – das geht auch in den eigenen vier Wänden.

SR 03-2008(62-64): Im Heim, aber nicht allein. Kontaktpflege. Ein Umzug ins Altenheim verändert das Leben von heute auf morgen radikal. Wie Bewohner es besser verkraften.

SR 07-2008(08): Umfrage: Am liebsten daheim.

SR 12-2008(64-66): Erinnern mit Klein Erna. Engel des Alltags. Waltraud Wiese sorgt mit ihren Lesestunden im Heim für Gesprächsstoff.

SR 01-2009: Besser wohnen. Die neuen Chancen fürs Alter. [Titelthema: Wohnen im Alter].

SR 01-2009(14-23): Besser wohnen. Besser leben. Neue Chancen. Die Wohnwelten fürs Alter sind vielfältiger denn je. Wir helfen Ihnen, sich zu orientieren.

SR 01-2009(24-25): Wohnen hat mit Gefühl zu tun. Leben im Alter. Ein Gespräch über Pläne, Umzüge und Heimatgefühle. (Interview).

SR 02-2009(46-51): Tür an Tür mit Gerda und Ilse. Neue Serie: Anders wohnen. Wohngruppen für Demenzkranke können eine gute Alternative zum Heim sein – und zur Pflege zu Hause. Zu Besuch in einer Wohngemeinschaft in Berlin-Kreuzberg.

SR 03-2009(54-57): Hilfe von nebenan. Anders wohnen. Selbstständig leben dank der Unterstützung der Nachbarn: Ein Modell aus England.

SR 04-2009(46-51): Wohn-Visionen. Anders wohnen. Technik, die mitdenkt, soll Älteren den Alltag erleichtern. Duisburger Senioren haben sie für und getestet.

SR 05-2009(46-50): Rente unter Palmen. Anders wohnen. Viele träumen von einem Alterssitz im Süden – zum Beispiel auf Mallorca. (Angelika Jakob).

SR 06-2009(54-57): Nachbarn von Anfang an. Anders wohnen. Selbstbestimmtes Wohnen im Generationen-Mix: Eine Münchner Baugenossenschaft macht schon die Planung zur gemeinsamen Sache. (Annette Bieber).

SR 07-2009(46-51): Vorreiter im Osten. Anders wohnen. Nirgends altert Deutschland so schnell wie im Nordosten. Doch dort sieht man den Wandel auch als Chance. Zu Besuch in der ersten 'Kleinstadt für die dritte Generation'.

SR 10-2009(54-57): Auf Schnupperkurs. Betreutes Wohnen. Manche Einrichtungen bieten Probetage an. Was Horst und Helga Schmitz aus Hamburg dabei erlebt haben. (Raphaela Birkelbach).

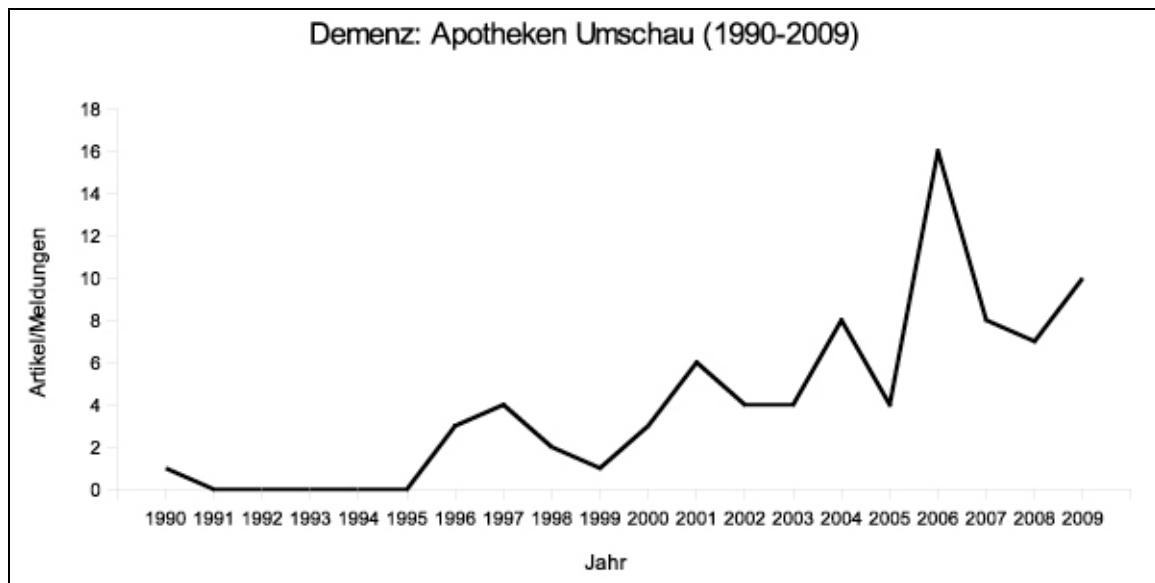
SR 10-2009(62-67): Kommt zusammen! Alt-Jung-Initiative. Eins von mehr als 500 Mehrgenerationenhäusern steht in Gelsenkirchen. Der Senioren Ratgeber war zu Besuch. (Angelika Jakob).

SR 11-2009(54-57): Mit Herz und Metermaß. Anders wohnen. Die eigene Wohnung an Handicaps anzupassen fällt nicht leicht. Wie eine Wohnberaterin dabei hilft. (Angelika Jakob).

SR 12-2009(54-57): Die Siedler von Meppen. Anders Wohnen. Im Emsland entsteht eines der ersten 'Seniorendörfer' Deutschlands. Geplant sind 44 barrierefreie Bungalows plus Laden, Sozialstation und 'Kümmerin'.

I.4.2 ARTIKEL/MELDUNGEN KAP. 7.2.2

AU: Apotheken Umschau (84 Artikel/Meldungen zu Demenz)



AU 08-1990 A(36-37): Alzheimersche Krankheit. Der unheimliche Gedächtnisschwund.

AU 01-1996 A(24-26): Alzheimer: Die Krankheit des Vergessens.

AU 07-1996 B(34-35): Die Alzheimer-Krankheit. Fast jeder dritte Mensch, der über 85 Jahre alt ist, leidet an der Alzheimer-Krankheit.

AU 10-1996 B(03): Alzheimer Patienten profitieren davon, wenn alte Familienfilme vorgeführt werden.

AU 01-1997 A(10-11): Geistig fit im Alter. Wer sein Gehirn trainiert, denkt besser.

AU 01-1997 A(67-68): Alzheimer-Krankheit. Fast jeder dritte Deutsche über 85 Jahre leidet an der Alzheimer-Krankheit.

AU 03-1997 B(03): Alzheimer-Krankheit. Mangelhafter Eiweißabbau im Gehirn.

AU 11-1997 B(03): Niedriger Blutdruck. Schützt er vor Alzheimer?

AU 03-1998 B(44-47): Alzheimer-Forschungsreport. Die Suche nach neuen Stoffen gegen den Gehirnschwund. In Basel versuchen Forscher das Geheimnis um die Alzheimersche Krankheit zu entschlüsseln und Medikamente zu entwickeln, die das langsame Versinken im Vergessen hinauszögern.

AU 10-1998 A(06): Leben mit der Alzheimer-Krankheit.

AU 01-1999 A(24-26): Alzheimer-Krankheit. Wie Angehörige helfen können. Etwa 800 000 Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer – ein Schicksal, das auch die Angehörigen schwer trifft. Tips für den richtigen Umgang mit den Kranken und deren Pflege.

AU 03-2000 B(50-53): Wer findet das Medikament gegen Alzheimer? Viele heiße Fährten.

In letzter Zeit häufen sich die Erfolgsmeldungen der Alzheimer-Forscher. Wie groß sind die Chancen, dass bald ein wirksames Mittel gegen die 'Geißel des Alters' gefunden wird?

AU 05-2000 B(06): Ratgeber Alzheimer-Erkrankung.

AU 10-2000 B(09): Die Alzheimer-Erkrankung jetzt besser zu erkennen. Radiologie: Mit einer speziellen Kernspin-Untersuchung ist es US-amerikanischen Wissenschaftlern gelungen, den Ausbruch der Gehirnerkrankung früher zu erkennen.

AU 01-2001 A(06): Alzheimer: Ein Buch, das Mut machen will. (Buchbesprechung).

AU 02-2001 B(52-57): Alzheimer. Was stoppt das Vergessen? Seit kurzem herrscht unter Wissenschaftlern Optimismus, dass es echte Therapien geben könnte. Aber wie weit sind die Forscher wirklich? Ein Gespräch mit dem Experten Professor Dr. Christian Haass.

AU 06-2001 A(47): Senioren haben ein gutes Gedächtnis.

AU 06-2001 B(06): Musik hören macht Alzheimer-Patienten das Leben leichter.

AU 09-2001 A(35): Können Vitamine Alzheimer stoppen?

AU 12-2001 A(36-41): Pflegende Angehörige. Alzheimer: Hilfe für erschöpfte Helfer. Angehörige – meist Frauen – betreuen ihre demenzkranken Verwandten oft bis zur totalen Erschöpfung. Bevor die Kräfte nicht mehr reichen, sollten sie sich selbst Unterstützung holen.

AU 05-2002 A(45): Labor-Test: Alzheimer auf der Spur. Hirn-Diagnostik. Mit einem Labor-Check der Rückenmarksflüssigkeit können Ärzte in Zukunft den Alzheimer-Verdacht erhärten. Wie aussagekräftig ist die neue Methode?

AU 08-2002 A(40): Demenz: Pflegende Angehörige gesucht.

AU 02-2002 A(40): Entzündungshemmer bremsen Alzheimer.

AU 10-2002 A(56-59): Arzneimittel für das Alter (Teil 3). Der Kampf gegen das Vergessen. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, steigt im Alter drastisch. Forscher arbeiten fieberhaft daran, Gegenmittel zu finden. Manche ihrer Erkenntnisse nützen den Patienten schon heute.

AU 06-2003 B(42-47): Durchbruch in der Forschung. Neue Waffen gegen Alzheimer.

AU 11-2003 A(07): Alzheimer: Neuer Mut für Betreuer.

AU 01-2003 A(50): Alzheimer-Eiweiß schützt vor UV-Licht.

AU 11-2003 B(53): Demenz: Freizeitaktivität hält auch geistig fit.

AU 01-2004 B(24-28): Aufwärm-Training für die grauen Zellen.

AU 03-2004 A(08): Zitat des Monats. (Bundespräsident Dr. Johannes Rau).

AU 03-2004 A(42-44): Vereint im Vergessen. Pflege im Alter. Viele der 1,5 Millionen Demenzkranken in Deutschland werden in Heimen versorgt. Eine Alternative sind Wohngemeinschaften. Besuch in einer Berliner Demenz-WG.

AU 05-2004 A(58-59): Neuer Angriff auf Alzheimer. Demenz. Kommt ein Impfstoff gegen das Vergessen? Prof. Dr. Roger Nitsch ist davon überzeugt – und erste Erfolge lassen hoffen.

AU 07-2004 B(07): Alzheimer-Info.

AU 10-2004 B(36-39): Mehr Hilfe bei Hilflosigkeit. Verwirrtheit. Woran Sie erkennen, wenn bei alten Menschen die Gehirnfunktionen gestört sind, und wie Sie helfen können.

AU 12-2004 A(44-45): Alzheimer: Ende der Funkstille. Pflege. Kommunikation mit Demenzkranken ist schwer. Ein Trainingsprogramm hilft.

AU 12-2004 A(57): Das Gehirn auf Trab halten. Alternsforschung. Spazierengehen kann vor Demenzerkrankungen schützen.

AU 02-2005 A(06-07): Alzheimer: Erste Warnzeichen. Demenz. Jeder hat Angst vor dem 'großen Vergessen'. Früh enttarnt, lässt sich die Krankheit in ihrem Verlauf verlangsamen.

AU 03-2005 A(54): Alzheimer trübt Geruchssinn.

AU 10-2005 B(07): Optimale Pflege bei Alzheimer.

AU 10-2005 B(20-21): Belastende Ungewissheit. Gedächtnisstörungen. Sie kündigen nicht immer eine Demenz an. Forscher hoffen, das Risiko bald noch früher zu erkennen.

AU 01-2006 B(52): Alzheimer im Blick.

AU 03-2006 B(06): Alzheimer auf dem Vormarsch.

AU 03-2006 B(72): Diabetes-Mittel gegen Demenz?

AU 04-2006 A(54): Ist Alzheimer frühzeitig zu erkennen?

AU 05-2006 A(06): Bildung schützt nicht vor Alzheimer.

AU 05-2006 B(76): Sportsgeist.

AU 07.2006 A(06): Mittelmeerkost senkt das Alzheimer-Risiko.

AU 07-2006 A(62): Grün hält fit.

AU 09-2006 A: Demenz. Optimale Pflege, Tipps für Angehörige. [Titelthema: Demenzen].

AU 09-2006 A(03): Demenz – vergessenes Leben. In Deutschland leben etwa eine Million Demenzkranke.

AU 09-2006 A(10-13): Demenz. Wenn das Ich verloren geht. Alzheimer. Erkrankt ein Familienmitglied an dieser häufigsten Form von Demenz, kommen die Angehörigen schnell an ihre Grenzen. Damit sie nicht unter der Last der Pflege zusammenbrechen, benötigen auch sie dauerhafte Unterstützung. Denn eine wirksame Therapie ist bisher nicht in Sicht.

AU 09-2006 A(13-17): Manchmal hilft schon ein wenig Zeit für sich. Pflege zu Hause. Angehörige brauchen Unterstützung, um diese Aufgabe zu meistern. Es ist auch zum Wohl der Kranken.

AU 09-2006 A(15): Wissen nimmt die Angst. Diagnose. Professorin Isabella Heuser plädiert für eine möglichst frühe Abklärung von Gedächtnisstörungen.

AU 09-2006 A(18-19): Der steinige Weg zur Therapie. Forschung. Trotz interessanter Ansätze steht ein Behandlungs-Durchbruch nicht unmittelbar bevor.

AU 10-2006 A(60): Formel für das Demenzrisiko.

AU 12-2006 B(22): Verdächtig.

AU 02-2007 A(46-49): Nicht immer ist es Alzheimer. Demenz. Wenn das Denken schwerfällt und der Gang unsicher wird, kann die Durchblutung des Gehirns gestört sein.

AU 04-2007 A(07): Schutz vor dem Sturz.

AU 04-2007 B(24): Flexibleres Gehirn.

AU 05-2007 B(21): Wer keinen kennt, wird eher dement.

AU 06-2007 A(22): Die Schmerzsignale Demenzkranker erkennen.

AU 06-2007 B(74-75): 'Gestörte Signale'. Lewy-Demenz. Die zweithäufigste Form der Demenz beruht auf mangelnder Zellkommunikation, sagt Michael Kramer.

AU 07-2007 A(06): Demenz.

AU 08-2007 B(30-33): Die Stärken weiter stärken. Demenz. Die Selbsterhaltungs-Therapie zeigt Patienten und ihren Partnern Wege auf, wie sie den Alltag besser meistern. Klaus Busch und seine Frau Renate Fengler nutzen das neue Konzept.

AU 01-2008 A(08): Demenz früher erkennen.

AU 01-2008 A(25): Selbstdisziplin gegen Alzheimer.

AU 10-2008 B: Hilfe bei Demenz. [Titelthema: Demenzen].

AU 10-2008 B(03): Demenz geht alle an. Nervenheilkunde. Hirnabbau im Alter führt zu zahlreichen Problemen – nicht nur für die direkt Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen und die Gesellschaft.

AU 10-2008 B(12-15): Heim oder daheim? Pflege. Die meisten Demenzpatienten leben zu Hause. Ihre Versorgung soll besser werden, um Folgeschäden zu verhindern – und um Kosten zu senken.

AU 10-2008 B(16-17): Früherkennung ist sinnvoll. Interview. Viele Experten fordern eine frühere Diagnose von Demenzen. Doch was haben Betroffene davon?

AU 10-2008 B(18-20): Müll im Gehirn. Forschung. Wissenschaftler enträtseln die kritischen Ablagerungen in den Gehirnen von Alzheimer-Kranken. Sie erhoffen sich dadurch Ansätze für bessere Therapien.

AU 12-2008 B(44): Vorteil Mittelmeer.

AU 01-2009 A(59): Therapie.

AU 03-2009 03-2009 A(56): Länger geistig fit bleiben.

AU 04-2009 A(06): Ruhiges Gemüt schützt vor Demenz.

AU 04-2009 B(19): Mit Demenz ins Krankenhaus.

AU 07-2009 A(18): Stand-Test gibt Hinweis auf Demenzverlauf.

AU 08-2009 A(53): Neue Alzheimer-Theorie.

AU 09-2009 B(07): Hohe Cholesterinwerte erhöhen Demenzrisiko.

AU 10-2009 A(56-61): Aktiv gegen das Vergessen. Demenz. Medikamente können gefährdete Nervenzellen im Gehirn stabilisieren, Begleitherapien den ganzen Menschen.

AU 12-2009 A(06): Alzheimer: Infekte sind gefährlich.

AU 12-2009 B(54): Schwere Last für das Gehirn.

AU 10-2010 A: Demenz. Konzepte für eine bessere Pflege. [Titelthema: Demenzen].

AU 10-2010 A(03): Das gute Gefühl, bis ans Ende nützlich zu sein. (Dr. Hans Haltmeier, Chefredakteur).

AU 10-2010 A(10-13): Betreut leben mit Demenz. Alter. Spezielle Betreuungskonzepte ermöglichen Menschen mit Demenz ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben. (Katja Katzenberger, Julia Wölkart).

AU 10-2010 A(14): Schwierige Trennung. Wie eine Frau damit umgeht, dass ihr Mann nun im Heim ist.

AU 10-2010 A(15-16): Wie viel Vergessen ist normal? Diagnose und Therapie. Experten beantworten wichtige Fragen zum Thema Demenz.

BA: *BARMER-Magazin* (11 Artikel/Meldungen zu Demenz)

BA 03-1995 (12): Demenzkranke betreuen.

BA 01-2002 (47): Finanzielle Hilfe für Pflegebedürftige. Pflegeaufwand für Demenzkranke wird besser ausgeglichen.

BA 02-2002 (46): Bessere Unterstützung für Demenzkranke beantragen.

BA 04-2002 (25): Mysterien des Gehirns. Die Ursachen für rund 90 Prozent der Demenzerkrankungen sind unerforscht und deshalb auch (noch) nicht heilbar.

BA 04-2002 (26-27): Alzheimer-Demenz: 'Dem Täter auf der Spur'. Experten-Interview mit Dr. Pasquale Calabrese.

BA 04-2002 (28): Tipps, Rat und Hilfen für Angehörige von Demenzpatienten.

BA 02-2004 (40): Demenz: BARMER-Experten-Telefon vom 3. bis 14. Mai.

BA 04-2005 (46): Helfen nicht vergessen! Informationskampagne der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft. BARMER-Experten-Telefon Demenz vom 10.10 bis 11.11.2005.

BA 02-2007 (36-37): Oldies for Goldies. Musik hilft Demenzkranken.

BA 04-2007 (04): Paulas Knopfkiste.

BA 01-2008 (05): Jugendwettbewerb Alzheimer & You.

BO: *BAGSO-Nachrichten* (15 Artikel/Meldungen zu Demenz)

BO 03-1996 (19-20): Vergessen und vergessen werden.

BO 03-1998 (20): '... ständig lebt man unter Spannung'. Vom Alltag mit dem alterswirren Partner.

BO 03-1999 (52): Bundesministerium für Gesundheit. Wenn das Gedächtnis nachläßt – Ratgeber für die häusliche Betreuung demenzkranker älterer Menschen.

BO 03-2000 (63): Anna und Otto Nauer: Rückwärts! Und alles vergessen. Mit Alzheimer leben. [Marlis Föhr].

BO 03-2002 (33-34): Stellungnahme der BAGSO zum 4. Altenbericht.

BO 04-2002 (21-22): Pflegeversicherung – auch für Demenzkranke?! (Sabine Jansen).

BO 02-2003 (16-17): Das Alzheimer-Telefon: Beratung und Information zum Thema Demenz. (Sabine Jansen).

BO 03-2003 (32): Interdisziplinäres Symposium zum Thema 'Demenz'.

BO 04-2003 (19): Demografie und Demenz. (Hans-Jürgen Freter).

BO 04-2006 (23-24): Alt werden in den eigenen vier Wänden. Vom Nutzen hauswirtschaftlicher Dienstleistungen bei Demenz. (Caroline Stolzenberger).

BO 02-2007 (28): Demenzprojekt IDA: Mehr Unterstützung für Patienten und Angehörige.

BO 02-2007 (28): Demenz – Hilfe für Angehörige und Betroffene.

BO 02-2008 (32): Momentaufnahmen aus der Welt des Vergessens. Fotografie-Aktionskunstprojekt zeigt beeindruckende Portraits von Menschen aus Betreuungsgruppen mit Demenz.

BO 04-2008 (21): Nur vergesslich – oder ist es etwa Alzheimer? Berliner Netzwerk 'Türkischsprachig und Demenz'. (Christa Matter/Gudrun Piechotta).

BO 03-2009 (32-33): Lebensfreude – der Demenz zum Trotz. (Lilo Ratz).

L: Lenz / Plus Magazin (12 Artikel/Meldungen zu Demenz)

L 06-2001 (62): Vergesslich = Alzheimer? Jeder vergisst einmal was. Auch wer häufiger etwas mal nicht weiß, muss nicht gleich an Alzheimer-Krankheit denken. Denn dafür gibt es untrügliche Anzeichen, die nur wenige haben.

L 10-2001 (56): Alzheimer-Schnelltest. Ergebnis in 10 Minuten.

L 04-2002 (43): Wichtig für Angehörige. Neues Alzheimer-Telefon.

L 04-2004 (105): Gute Informationen. Altern in Würde.

L 06-2004 (112-114): Fit bleiben auch im Kopf! Jeder vergisst mal etwas. Und viele befürchten dann Schlimmeres. Vergessen wird, dass auch das Gehirn trainiert werden muss wie ein Muskel. Wie man seine grauen Zellen auf Trab halten kann, zeigt spielerische ein Lenz-Sonderheft und erklärt ein Experte für Hirnforschung. Interview mit Prof. Dr. Christian Elger, Direktor der Uni-Klinik für Epileptologie.

L 08-2004 (100): Lesenswert. Schicksal Alzheimer. (Buchbesprechung).

L 12-2004 (52): Hilfreiche Lektüre. Ratgeber Alzheimer. (Buchbesprechung).

L 06-2005 (62): Ab wann ist es denn Alzheimer oder Demenz, Herr Professor Nehen? Viele Menschen haben Angst, dass eine kleine Vergesslichkeit der Beginn von Alzheimer oder einer anderen Demenz sein könnte. Doch diese Sorge ist meist unbegründet, so einer der führenden deutschen Gehirn-Spezialisten Prof. Hans Georg Nehen. Im Gespräch erläutert er, woran man diese sicher erkennen kann.

L 12-2005 (54-58): 'Ich habe Alzheimer'. Alzheimer – eine Krankheit als Alptraum.

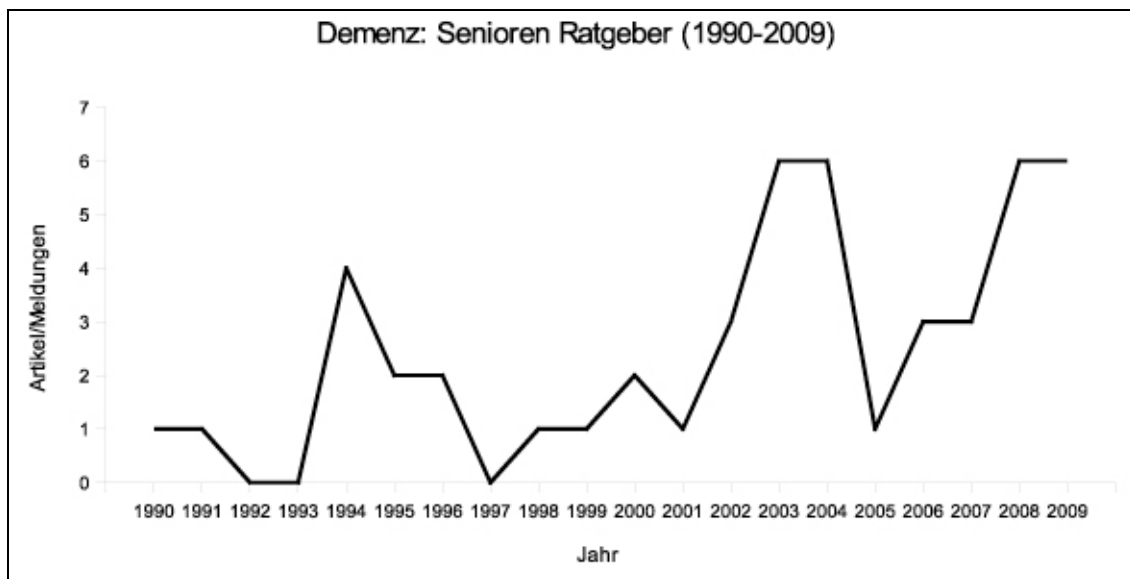
L 12-2005 (59): Unser Experte. 'Durch den Alltag leiten'. Menschen mit Alzheimer werden

im Laufe ihrer Erkrankung immer pflegebedürftig. Prof. Alexander Kurz gibt Tipps, worauf Angehörige achten sollten.

L 06-2007 (85): Lesenswert. Ratgeber bei Demenz. (Buchbesprechung).

L 01-2008 (28-35): Denken Sie sich einfach fit. Unser Gehirn ist ein Meisterwerk. Ein bisschen Training und es bildet sofort neue Gehirnzellen – Gedächtnis und Denkkraft werden sofort besser, und das in jedem Alter. Probieren Sie es! (Uwe Groenwald).

SR: Senioren Ratgeber (49 Artikel/Meldungen zu Demenz)



SR 02/03-1990(20-23): Wenn das Gehirn nicht mehr richtig funktioniert: 'Oma wird nun vergeßlich'.

SR 12-1991/01-1992(04-07): Wenn der Geist immer schwächer wird. Ein Hollywoodstar machte die Alzheimersche Krankheit bekannt – Hirnfunktionen sind beeinträchtigt – Steiler Anstieg nach dem 60. Lebensjahr. (Prof. Dr. med. Dieter Platt).

SR 04-1994(53-54): Wenn die Gehirnleistung nachläßt: Mit Vergeßlichkeit fängt es oft an.

SR 07-1994(26-31): 'Alzheimer' (1. Teil): Wenn der Geist immer schwächer wird.

SR 07-1994(32): Pflanzenforschung: Schneeglöckchen gegen Alzheimer?

SR 08-1994(20-24): 'Alzheimer' (2. Teil): Kann man bald wirksam behandeln?

SR 01-1995(25): Neuer Hauttest: Schneller Nachweis für Alzheimer.

SR 11-1995(55): Das Gesundheitslexikon im Senioren-Ratgeber. Demenz.

SR 02-1996(50-51): Bei Hirnleistungsstörungen: So können Angehörige leichter helfen.

SR 10-1996(46-50): Alzheimer-Krankheit: Auch die Angehörigen leiden mit. (Dr. Heinz

Bille, Alzheimer-Gesellschaft Pfalz).

SR 08-1998(44-49): Demenzen frühzeitig erkennen. Je früher eine krankhafte Veränderung des Gehirns erkannt wird, um so wirkungsvoller können Ärzte sie behandeln. (Prof. Dr. med. Dieter Platt).

SR 10-1999(04-05): Hirnleistungsschwäche: Demenzkranke optimal versorgen.

SR 05-2000(04): Bei Demenz. Oft wird falsch geschätzt.

SR 06-2000(20-26): Früherkennung Demenz. Sensibel die Signale beachten.

SR 11-2001(08): Vorlesen nützt Demenz-Patienten.

SR 05-2002(10): Alzheimer-Hotline für Angehörige.

SR 06-2002(14-19): Gedächtnissprechstunde. Der Vergeßlichkeit auf der Spur. Erinnerungslücken.

SR 07-2002(11): Mehr Geld für Demenzkranke.

SR 02-2003(56): Frau des Monats. Naomi Feil arbeitet mit Demenzkranken.

SR 08-2003(03): Sich erinnern. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 08-2003(15-17): Spezial Report. Alzheimer. Nur vergesslich oder krank?

SR 08-2003(18): Interview: Wann ist Alzheimer endlich heilbar? (Prof. Dr. Alexander Kurz, Alzheimer Zentrum der Psychiatrischen Klinik an der TU München).

SR 08-2003(20-23): Verständnis für die Welt der Kranken. Validation bedeutet Wertschätzung. Und die brauchen Alzheimerpatienten. Ein Erfahrungsbericht aus dem St. Anna Haus bei München.

SR 08-2003(24-25): Diagnose Alzheimer: Der Fall Helmut Zacharias. Mit seiner Geige begeisterte er Millionen. Bis Alzheimer den begnadeten Musiker aus dem Takt brachte. Seine Tochter Sylvia erinnert sich.

SR 02-2004(10): Zum Verwechseln ähnlich. Alzheimer oder Depression: nur der Arzt bringt Klarheit.

SR 03-2004(08): Haustiere als Therapeuten. Positive Gefühle: Haustiere helfen Demenzkranken.

SR 05-2004(08-09): Bei Alzheimer: Redensart tabu.

SR 07-2004(08): Bei Demenz: Raus in die Sonne.

SR 10-2004(06-07): Ohne Plan in den Tag.

SR 12-2004(32-35): So helfen Sie Alzheimer-Kranken. Demenz. Wer sich mit der

tückischen Krankheit beschäftigt, kann Betroffene besser unterstützen. Tipps für Angehörige.

SR 07-2005(08): Zellkur gegen Alzheimer. Erbprogramm-Fehler gesucht: Genforschung im Labor.

SR 04-2006(08-09): Laufen gegen Alzheimer.

SR 07-2006(30): Alzheimerdemenz.

SR 08-2006(08): Medizin-Rätsel. Große Namen. Alois Alzheimer.

SR 05-2007: Gedächtnisprobleme. Wer stoppt das Vergessen? [Titelthema: Demenzen].

SR 05-2007(03): Die grauen Zellen. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 05-2007(16-23): Vergesslich oder krank? Gehirn im Streik. In Gedächtnisambulanzen und Memory-Kliniken kommt das Denkorgan auf den Prüfstand.

SR 05-2007(24-30): Auf Spurensuche im Gehirn. Alzheimer. Im zähen Kampf gegen das Vergessen deuten sich Erfolge an.

SR 01-2008(14): 50 Cent für die Alzheimer-Forschung? Der Vorschlag kommt aus dem Nachbarland: Künftig sollen die Franzosen bei jedem Rezept eine Abgabe von 50 Cent zahlen, um die Alzheimer-Forschung voranzutreiben. Sollte Deutschland diese Idee übernehmen? Pro und Contra.

SR 01-2008(66-69): Der Besuch der alten Damen. Betreuung. Geschulte Haushalte nehmen Demenzkranke gegen Honorar als Gäste auf. Eine Initiative, die Schule machen könnte.

SR 02-2008(40-43): Die Diagnose lohnt. Alzheimer. Psychologe Gernot Lämmle über das Tabu Demenz, die Chancen der Früherkennung und den verkannten Nutzen moderner Therapien.

SR 06-2008(16-24): Pflege. Die neuen Chancen. Wie Patienten und Angehörige lernen, mit Demenz umzugehen.

SR 08-2008(44): Beginnende Demenz. (Leserbrief; Antwort: Hartwig Wennemar, Diplom-Psychologe).

SR 10-2008(44-46): Angehörige sind die Brücke. Gut betreut. Demenzkranke brauchen im Krankenhaus extra Unterstützung. Dr. Susanne Angerhausen erklärt, warum.

SR 03-2009(30-33): Einladung zum Essen. Demenzkranke sind mit Essen und Trinken oft überfordert. So helfen Sie Ihrem Angehörigen dabei. (Heidi Loidl).

SR 04-2009(11): Arzneien bei Demenz in der Kritik.

SR 05-2009(03): Verdrängt. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 05-2009(03): An ihrer Seite. Leben mit Demenzkranken. Häusliche Pflege. Angehörige von Demenzkranken sind großen Belastungen ausgesetzt. Was ihnen helfen kann. Wer sie unterstützt.

SR 09-2009(56-59): Lotsen für den Kopf. Anders wohnen. Architektur kann demenzkranken Menschen helfen, sich zu orientieren. Ein Beispiel aus Dresden. (Angelika Jakob).

SR 10-2009(09): Was Nähe bewirkt.

I.4.3 ARTIKEL/MELDUNGEN KAP. 7.3

AU: Apotheken Umschau (15 Artikel/Meldungen zu Sterben, Tod und Endlichkeit)

AU 02-2001 B(34-38): Sterbehilfe – ja oder nein?

AU 03-2001 A(46-47): Der letzte Wille. Regeln Sie Ihr Erbe rechtzeitig. Wie Sie sichergehen können, dass Ihr letzter Wille respektiert wird. Was Sie bei der Nachlassregelung beachten müssen. Wie Notare helfen.

AU 04-2002 A(38-41): Vorsorgevollmacht. Eine Sache des Vertrauens. Vor allem ältere Menschen können ganz plötzlich handlungsunfähig werden. Dann ist es gut, wenn jemand bereitsteht, der in ihrem Namen Entscheidungen treffen darf.

AU 10-2002 B(40-42): Trauerfall in der Familie. Der Tod ist nicht umsonst. Nach dem Tod eines Menschen bleibt den Angehörigen oft kaum Zeit für die Trauer. Denn unverzüglich muss die Beerdigung organisiert werden – eine ungewohnte und heikle Aufgabe.

AU 02-2003 B(06-07): Verfügungen und Vollmachten: Für den Ernstfall gerüstet. Vorsorge. Was dürfen die Ärzte? Wer regelt meine Finanzen? Wer pflegt mich? Fragen, die Sie rechtzeitig klären sollten.

AU 01-2004 A(38-41): Rechtzeitig vorsorgen. Patientenverfügung. Geräte abschalten oder weiterbehandeln? Kann ein Schwerkranker das nicht selbst entscheiden, ist sein früher niedergelegter Wille zu respektieren. Das hat der Bundesgerichtshof entschieden.

AU 09-2004 B(36-38): Leben im Angesicht des Todes. Palliativmedizin. Sterbenskranke Menschen müssen umfassend betreut und behandelt werden. Nur wenige Zentren sind dafür optimal ausgerüstet.

AU 12-2005 A(54-57): Patientenverfügung – was Sie wissen sollten. Lebensende. Eine Willenserklärung hilft, im Ernstfall abgesichert zu sein. Das gilt es zu beachten.

AU 07-2005 B(10-11): Rufzeichen Gesundheit! 2005. 'Einfühlsame Betreuung'. Das Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin am Klinikum der Universität München erhält den diesjährigen Preis Rufzeichen Gesundheit! der Apotheken Umschau.

AU 11-2005 A(77-83): Sanfter Abschied vom Leben. Palliativmedizin. Im Kölner 'Dr. Mildred Scheel Haus' und andernorts in Deutschland wird intensiv geforscht, damit unheilbar kranke Patienten schmerzfrei und in Würde sterben können.

AU 11-2006 B(64-68): Narben auf der Seele. Trauer. Sterben gehört zum Leben. Das ist zwar jedem bewusst – doch mit dem Tod eines nahen Menschen werden die Angehörigen und Freunde oftmals nur schwer fertig.

AU 04-2008 B(32-35): Hilfe statt Hilflosigkeit. Psychologie. Wenn jemand stirbt, bleiben Freunde und Bekannte oft stumm betroffen. Das muss nicht sein.

AU 11-2008 B(08-09): Streit um den letzten Beistand. Palliativmedizin. Todkranke haben Anspruch auf eine spezielle Versorgung in den eigenen vier Wänden. Doch die Umsetzung lässt zu wünschen übrig.

AU 04-2009 B(08-09): Der vorletzte Wille. Patientenverfügung. Noch vor seiner Sommerpause will der Bundestag gesetzlich regeln, wie viel Selbstbestimmung beim Sterben erlaubt ist.

AU 11-2009 B(36-38): Selbstbestimmung an erster Stelle. Patientenverfügung. Ein neues Gesetz gibt der Willensbekundung einen verbindlichen Rang. Sie zu erfassen erfordert daher eine gute Beratung.

BO: BAGSO-Nachrichten (20 Artikel/Meldungen zu Sterben, Tod und Endlichkeit)

BO 04-1996 (28-30): Hausarzt und Sterbebegleitung. (Dr. Raphael Gaßmann/Dr. Eckhart Schnabel).

BO 01-1999 (4-6): Wenn es zu Ende geht - Leben bis zuletzt. (Franz Herzog).

BO 01-1999 (6-10): Leben bis zuletzt. Vom menschenwürdigen Umgang mit Krankheit und Sterben. (Interview).

BO 01-1999 (11-12): Sterben als Teil des Lebens. Christlicher Hospizdienst Dresden e.V. (Katrin Groß).

BO 01-1999 (13-17): Trauern - einen heilsamen Umgang mit Trennungen, Verlusten und Abschieden finden. (Dr. Eva Gösken).

BO 01-1999 (17-18): Organspende – kann auch ich betroffen sein? (F.Vogelsang).

BO 01-1999 (18-20): Den Weg aus der Welt bewußt gestalten.

BO 01-1999 (20-21): Patienten- und Betreuungsverfügungen.

BO 02-1999 (10-11): Briefkastenfirma verschickt Rechnung für falsche Sterbeanzeige.

BO 02-1999 (35-36): Wachkoma und Patientenverfügung. (Dr. Eugen Schulze).

BO 04-1999 (37): Patientenverfügung für Ärzte verbindlich. (Dr. Hartmut Klemm).

BO 01-2000 (36): BAGSO-Positionspapier: Umgang mit Leben und Sterben in unserer Gesellschaft.

BO 03-2000 (30-34): Erben und vererben. (Hypo Vereinsbank AG).

BO 04-2001 (19-22): Die Patientenverfügung. Fünf Schritte zu wirksam rechtlicher Vorsorge. (Prof. Dr. med. Christoph Student).

BO 04-2004 (35): Ältere Menschen wollen Vorsorge für die Beerdigung treffen.

BO 04-2004 (36): Doppelt schmerzlich: Leben mit Sterben und Tod eines Enkelkindes. (Edith Droste).

BO 04-2005 (31): Wenn das Altwerden zur Last wird – Suizid und Suizidprävention im Alter. (Prof. Dr. phil. Norbert Erlemeier).

BO 03-2006 (30-31): Patientenverfügungen – Selbstbestimmung am Lebensende? (Dieter Lang).

BO 03-2007 (38): Leben bis zuletzt. (Dr. med. Katri Elina Clemens/Birgit Jaspers).

BO 04-2009 (8-9): Letzter Ausweg Selbstmord. Was alte Menschen in den Tod treibt – Ein Interview mit Christine Swientek. (Ursula Lenz).

BA: *BARMER-Magazin* (9 Artikel/Meldungen zu Sterben, Tod und Endlichkeit)

BA 03-1992 (15): Jetzt neu! Ersatzkassen bieten Zusatzsterbegeld. Zum Leben gehört auch das Sterben. Dagegen kann man sich nicht versichern. Aber die Beerdigung kostet viel Geld. Schützen Sie Ihre Angehörigen vor dieser finanziellen Belastung.

BA 02-1994 (24): Richtig vererben.

BA 02-1995 (08): Medizinische Sterbebegleitung im Hospiz.

BA 01-1998 (32): Am Ende nicht allein. Hospize – in Würde sterben. Schwerkranke und Sterbende finden Hilfe rund um die Uhr.

BA 02-1998 (30): Patienten-Testament. Keiner denkt gern daran, tun sollte man es: Vorsorgen für die Selbstbestimmtheit.

BA 04-2004 (38-39): Rechtzeitig selbst entscheiden. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung. Eine schwere Krankheit, Demenz oder das Sterben sind Tabuthemen der Gesellschaft. Doch gerade weil niemand darüber redet und die moderne Intensivmedizin das Lebensende immer weiter hinausschieben kann, machen sich viele Menschen darüber Gedanken, was mit ihnen passiert, wenn sie nicht mehr selbst über ihr Schicksal entscheiden können.

BA 02-2007 (42): Wegweiser für Palliativmedizin.

BA 04-2009 (40): BARMER übernimmt Kosten für Hospiz.

BA 04-2009 (42): Zwischen Leben und Tod. Neues Gesetz stärkt den Willen der Patienten.

L: *Lenz-Magazin* (67 Artikel/Meldungen zu Sterben, Tod und Endlichkeit)

L 02-2001 (65): Vollmachten. Deshalb sind sie wichtig. Jeder möchte eigene Dinge selbst regeln. Doch was wenn Krankheit oder Unfall einen hindern? Nur Vollmachten stellen sicher, das Angehörige handeln können. (Jürgen Sinn).

L 06-2001 (84-86): Patientenverfügung – das sollten Sie wissen! Über Sterbehilfe wird seit

Wochen diskutiert. Die Mehrheit der Deutschen lehnt langsames Sterben ab wie Apparatedizin. Verwiesen wird immer auf Patientenverfügungen, mit denen jeder regeln kann, was wie im Ernstfall geschehen soll. Aber wie verbindlich sind die? Muss ein Arzt sie achten? Welche Rechte haben Angehörige?

L 09-2001 (68): Wie lange gelten Erbsprüche?

L 10-2001 (72-74): wichtige Hilfe für die schwersten Stunden. Wenn ein naher Angehöriger stirbt, sind viele wichtige Entscheidungen zu treffen: Bestattung, Behörden, Versicherungen. Damit Sie nichts vergessen und teure Fehler vermeiden, haben wir alles Wichtige zusammengestellt – samt Kosten und Fristen. (Werner Gömmel).

L 01-2002 (08): Leserbrief: Zu 'Bestattungen' in 10/2001.

L 01-2002 (65): Zum 'Ratgeber Testament und Erbschaft'. (Buchbesprechung).

L 02-2002 (74): Testament für Ehepaare. Auch wenn viele das Aufschreiben des letzten Willens hinausschieben – ein Testament sollte frühzeitig erstellt werden – gerade bei Ehepaaren. Entscheidend ist nicht, wer wie viel erbt, sondern die optimale Form.

L 03-2002 (74): Das beste Testament für Alleinstehende. Ein Testament gehört zu den wichtigsten Dokumenten – gerade für alle, die alleine leben, verwitwet sind oder nicht verheiratet. Nur wer das richtige Testament anfertigt, geht sicher, dass später alles richtig geregelt wird.

L 04-2002 (74): Erbschaftssteuer. So geht das Finanzamt leer aus. Mehr als 3 Milliarden Euro nimmt der Staat jedes Jahr bei Erbschaften ein. Wer jedoch vorausschauend denkt und das eigene Testament geschickt formuliert, kann die Erbschaftssteuer dank vieler Freibeträge umgehen.

L 05-2002 (74): Kinder und Ehegatten müssen immer erben. Wer beim Tod eines Verwandten erben darf und wer erben muss, darüber herrscht vielfach Unklarheit. Dabei ist die Rangfolge sehr einfach. Blutsverwandte müssen erben. Und: Nahe Verwandte zu enterben geht fast nicht.

L 01-2003 (60-63): Richtig erben und vererben. Gerade jeder Vierte über 50 hat ein Testament gemacht. Die meisten scheuen wohl auch wegen des schwierigen Erbrechts davor zurück. Dabei sind die Regeln sehr einfach. Und wer alles richtig regelt, sorgt dafür, unnötigen Streit zu vermeiden.

L 02-2003 (26-29): Wenn das geliebte Tier stirbt. 'Gute Reise, mein Freund!' Ein Tier im Haus ist eine Quelle des Glücks. Es ist aber auch ein Freund, Spielgefährte, Unterhalter und Tröster. Umso trauriger, wenn der Hund, die Katze oder der Kanarienvogel stirbt. Vier Lenz-Leser erzählen, wie sie den Abschied von ihrem geliebten Tier überwunden haben.

L 02-2003 (70-73): Richtig erben und vererben. Ein Testament gehört zu den wichtigsten Dokumenten, doch gerade jeder Vierte über 50 hat ein Testament gemacht. Im 2. Teil der Lenz-Serie geht es darum, wie Erbschaftssteuern vermieden werden können.

L 03-2003 (12-13): Soll man Begräbnisse im eigenen Garten durchführen dürfen? Pro und

Contra.

L 03-2003 (74-75): Richtig erben und vererben. Wer intelligent den eigenen Nachlass plant, sollte zu Lebzeiten an Verschenken denken: weniger Steuern, mehr Möglichkeiten. Was zu beachten ist, steht im 3. Teil der Lenz-Serie.

L 04-2003 (18-21): 'Und plötzlich war ich allein'. Man hat Pläne gemacht, sich auf die weiteren Jahre gefreut – doch dann stirbt der Partner. Plötzlich. Alles ist Makulatur. Zwei Lenz-Leserinnen berichten, wie sie aus der Krise herausgefunden haben und warum das Alleinsein irgendwann auch zur Chance wurde.

L 04-2003 (67): Wichtige Sonderregel. Testament auch ohne Unterschrift.

L 04-2003 (74-75): Kluger Weg: Erbvertrag. Beim Vererben denken viele an Testament. Intelligenter kann ein Erbvertrag sein. Vor allem, wenn mit dem Erbe ein Zweck verbunden sein soll. Was dabei zu beachten ist, zeigt der 4. Teil der Lenz-Serie.

L 05-2003 (74): Testament ändern? So geht's! Wer ein Testament aufsetzt, muss viele Regeln beachten. Aber auch, wer etwas ändern möchte, sollte auf eine Reihe wichtiger Details schauen.

L 06-2003 (30-33): Tschüss. Papa, danke für alles! Man mag kaum daran denken, aber irgendwann sterben die eigenen Eltern. Lenz-Autorin Heide Ilka Weber (56) beschreibt ihre Erfahrungen mit Loslassen und Abschiednehmen nach dem Tod des Vaters, beim Räumen der Wohnung und Sammeln von Fotos und Erinnerungen. (Heide Ilka Weber).

L 06-2003 (74): Testament anfechten? So geht's. Oft gibt es Ärger, wenn das Testament eröffnet wird. Und mancher überlegt, es anzufechten. Doch das ist meist schwierig.

L 07-2003 (69-71): Wichtiges Dokument: der Erbschein. Entscheidend im Erbfall ist der Erbschein. Nur dieses amtliche Dokument weist einen rechtmäßigen Erben aus und sichert die Verfügungsgewalt über das Erbe.

L 09-2003 (72-73): Gewappnet für den Ernstfall. Ein Unfall, eine Krankheit und plötzlich kann man nicht mehr selbst handeln. Die wichtigsten Vollmachten und Verfügungen im Überblick.

L 11-2003 (23-26): 'Ich wollte dir noch so vieles sagen'. Der Tod eines Kindes, des Partners oder der Eltern ist schrecklich – für Angehörige, aber auch für deren Umgebung. Doch wie mit der Trauer umgehen? Wie mit Trauernden? Und wie schafft man es trotzdem, wieder am Leben teilzunehmen? Drei Lenz-Leser erzählen über ihre Wege in und aus der Trauer. (Heide Ilka Weber).

L 11-2003 (74): Mit dem Erbe etwas Gutes tun. Viele Leser fragen immer wieder: 'Wie kann man mit dem Erbe Gutes für die Allgemeinheit tun? Mit einer Stiftung. Das geht auch mit wenig Geld relativ einfach und erspart sogar die Erbschaftssteuer.

L 11-2003 (96): Schönes Andenken. Mit den richtigen Pflanzen wird aus einem Grab ein pflegeleichter, schöner und vor allem persönlicher Ort. (Engelbert Kötter).

L 12-2003 (60-65): Retten Sie Ihr Geld! Jetzt! In Berlin wird heftig über eine höhere Erbschaftssteuer diskutiert. Zudem wird das Verfassungsgericht 2004 höhere Erbschaftssteuern für Immobilien fordern. Das bedeutet: Auch Durchschnittsverdiener werden von der Steuer voll getroffen. Wer sein Ersparnis für die nächste Generation retten will, sollte jetzt handeln: mit der richtigen Strategie.

L 01-2004 (68-69): 7 häufige Fehler beim Erben und wie man diese vermeidet. Wer weitsichtig plant, regelt den eigenen Nachlass. Dennoch begehen viele beim Verfassen eines Testaments Fehler, die später zu Erbstreit führen, zum Beispiel bei komplizierten Familienverhältnissen. Doch auch das lässt sich lösen – mit diesen Tipps.

L 02-2004 (70-72): Das ideale Testament für (Ehe-)Paare. Vorsorge für den Partner für den Fall der Fälle möchte jeder treffen. Besonders schwierig ist dies, wenn es sich um die zweite Ehe handelt und/oder die Partner Kinder aus einer früheren Beziehung haben. Was dann am besten zu tun ist, steht hier.

L 03-2004 (62-63): Mit anderen erben – trotzdem keinen Streit! Erben ist schön – es sei denn, man erbt mit anderen zusammen. Dann gibt es häufig Streit. Erben und Erblasser, die ihre Rechte kennen und sinnvoll einsetzen, vermeiden unnötige Auseinandersetzungen.

L 04-2004 (13): Kritische Fragen zur Ethik. Ist Sterbehilfe in? Immer häufiger wird auch hierzulande über Sterbehilfe gestritten. Aber welche Folgen haben diese Diskussionen? Lenz sprach mit dem führenden Ethik-Forscher Dietmar Mieth aus München.

L 04-2004 (64): Fehler beim Erben.

L 05-2004 (14-17): 'Heute sehe ich das Leben anders'. Uschi Glas ist ein Mythos. Gerade 60 geworden, ist sie ständig im TV und in Boulevard-Zeitungen. Lenz sprach mit ihr deshalb nicht (!) über untreue Ehemänner, polternde Söhne und ewiges Schätzchen-Image, sondern über das, was ihr wirklich wichtig ist – Leben, Sterben und Hospize. Sie stützen, haben dennoch Lust, eine andere Uschi Glas kennen zu lernen? Gut, es lohnt sich! (Maria Leistner).

L 06-2004 (62): Testament und Erbschaft.

L 07-2004 (60-61): Die richtigen Schritte bei einem Todesfall. Ein Todesfall bedeutet für die Angehörigen: Trotz Trauer sind viele bürokratische Dinge zu erledigen. 15 Punkte und juristische Feinheiten, auf die jeder in den ersten Stunden, Tagen und Wochen achten sollte.

L 10-2004 (06-11, Beilage): Das richtige Testament für jeden. Nur die Hälfte aller Deutschen hat ein Testament gemacht. Dabei ist dies eines der wichtigsten Dokumente im Leben – für (Ehe-)Partner und Kinder, Angehörige und einen selbst. Die Lenz-Rechtsexperten haben acht Muster-Testamente entwickelt – einfacher geht es wirklich nicht.

L 10-2004 (08-09): Wie denken Sie? 'Ich traure nicht in Schwarz!' Monatelang ganz in Schwarz gehen? Ist das noch zeitgemäß? Nein, findet Monika Berning (62) aus Osnabrück. Nur bei der Beerdigung ihres Mannes ging sie in Schwarz. (Renate Giesler).

L 12-2004 (08): Große Leser-Diskussion um Schwarztragen. Die Leserin Monika Berning schilderte, weshalb sie nur zur Beerdigung ihres Mannes Schwarz getragen hat: Sie wollte nicht ständig angesprochen werden.

L 12-2004 (20-21, Beilage): Der (vielleicht) wichtigste Brief Ihres Lebens. Die Regierung diskutiert derzeit heikles: Kann man in guten Zeiten festlegen, dass man keine Apparate-Medizin möchte? Müssen Ärzte eine Patientenverfügung achten? Ja, wenn sie richtig formuliert ist.

L 02-2005 (09): Wie denken Sie? 'Sterbehilfe? Ja, daran denke ich oft! Nachdenken über den eigenen Tod ist für viele ein Tabu. Annmarie Naumann (78) aus Hamburg hat erlebt, wie ihr Mann an Alzheimer erkrankte. Seitdem hat sie genaue Vorstellungen über ihr eigenes Sterben. (Brigitte Eilert-Overbeck).

L 03-2005 (02): Lesenswert. Ratgeber für Vollmacht. (Buchbesprechung).

L 04-2005 (08): Leserdiskussion: Sterbehilfe? Sehr viele Zuschriften erreichten uns zu diesem Thema. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, dass Sie so persönliche Dinge schildern. Eine Auswahl.

L 04-2005 (22): Wem gehört ein Erbe bei einer Scheidung?

L 06-2005 (16-17, Beilage): Gemeinsam erben ohne Streit. Streit ums Erbe – das gehört in vielen Familien leider zum Alltag, weil die Erben zu einer Gemeinschaft gehören und zu wenig über ihre Rechte und Pflichten wissen. Hier sind die wichtigsten.

L 06-2005 (18-19, Beilage): Rente: Daran sollten Hinterbliebene denken. Wenn der Partner oder ein Elternteil stirbt, sind viele organisatorischen Dinge zu erledigen. Besonders wichtig ist das gegenüber der Rentenkasse – vor allem um eigene Ansprüche zu sichern. Die 20 wichtigsten Dinge, die im Fall der Fälle rasch zu tun sind, finden Sie hier im Überblick.

L 07-2005 (12-14, Beilage): Kann man Erben gezielt steuern? Das Erbrecht ist klar gegliedert. Jeder weiß, wie das eigene Erbe weitervererbt werden wird. Aber oft möchte man, dass jemand Bestimmtes nicht erbt. Wer geschickt vorgeht, kann das steuern.

L 07-2005 (18-21): 'Jeder Tag ein Geschenk'. Wolfgang Nölker (64) ist Sterbebegleiter. Nachdem er bei seiner Frau erlebt hat, wie ohnmächtig man dem Sterben gegenübersteht. Und obwohl er täglich dem Tod begegnet – hat er dadurch mehr erfahren über das Leben. (Justus Steidle).

L 07-2005 (20-21): Patientenverfügung – die besten Ratgeber. Der Fall der amerikanischen Koma-Patientin Terri Schiavo hat im Frühjahr viele bewegt.

L 07-2005 (21): In Würde sterben. Hospize helfen, dass Menschen in Würde sterben können. Sie lehnen eine aktive Sterbehilfe ab.

L 08-2005 (16-17): Sterbegeld – was gilt den jetzt? Wer einen Angehörigen verlor, erhielt bis 2003 Sterbegeld. Doch vor Gericht wird darum noch gestritten. Wer 2004 Witwe oder

Witwer wurde, hat deshalb noch Chancen, die 525 Euro zu erhalten.

L 08-2005 (17): Vorsicht Erbschaft. Die meisten Menschen freuen sich über ein Erbe. Dennoch gibt es drei Gründe, bei denen man hellhörig werden sollte.

L 09-2005 (20-21, Beilage): Eine Vollmacht, die jeder braucht. Ob Krankheit oder Unfall – oft kann man im Ernstfall die eigenen Dinge nicht mehr regeln. Aber soll dann ein Fremder bestimmen statt der Partner oder die Kinder? Das passiert sehr oft. Verhindern kann dies nur eine Vorsorge-Vollmacht, die jeder ausfüllen sollte – am besten noch heute.

L 11-2005 (12): Herzliches Beileid – wie sagt man das? Wenn man von einem Todesfall erfährt, möchte man den Angehörigen kondolieren. Wie macht man das?

L 11-2005 (24-25): 'Erst heute kann ich damit leben'. Es ist das Schlimmste, was Eltern passieren kann: Das eigene Kind stirbt. Man muss lernen, damit zu leben, ohne es zu vergessen. Claudia Cardinal (50) erinnert sich noch genau an den Tag, als ihre Tochter Katharina an Leukämie starb.

L 04-2006 (09): 'Die Tiere muss man beerdigen'. Wenn der Hund oder die Katze stirbt, trauern viele wie um ein Familienmitglied. Doch die meisten Tiere werden dann beim Tierarzt entsorgt. 'Das ist unwürdig', findet Elisabeth von Sothen (59).

L 06-2006 (02, Beilage): Wichtiges Urteil. Testament ersetzt Erbschein. Aber nur, wenn es von einem Notar bekundet ist.

L 08-2006 (16-17, Beilage): Testament ändern – geht das? Nur etwa 30 Prozent der Deutschen haben ein Testament. Und bei vielen, die eines haben, ist der letzte Wille nicht mehr aktuell, zum Beispiel, weil sich Vermögen oder Familienverhältnisse durch Enkel oder Scheidung änderten. Aber kann man ein Testament einfach ändern?

L 09-2006 (18-20, Beilage): Hinterbliebene: Das neue Renten-Recht. Bei der Hinterbliebenen-Rente wurden in den letzten Jahren viele Regeln verändert. Worauf jeder achten sollte, hat Lenz auf den folgenden Seiten zusammengestellt.

L 11-2006 (04-07, Beilage): Schützen Sie Ihr Ersparnis und Ihr Erbe. Vorsicht: Weil Finanzminister Peer Steinbrück dringend Geld benötigt und neue Verfassungs-Urteile drohen, werden hau ruck zahlreiche Steuergesetze geändert – und Sparer und Erben geschröpft. Einige Gesetze zum Jahresende 2006 sind bereits beschlossen – weitere folgen in Kürze. Deshalb gilt für jeden: das Ersparnis und das Erbe in Sicherheit bringen. Lenz sagt, wie.

L 11-2006 (08-09, Beilage): Schützen Sie Ihr Erbe. Auch Erbschaften will der Finanzminister ab 2007 höher besteuern. Noch ist Zeit, das eigene Ersparnis davor zu schützen. (Joachim Merkl).

L 11-2006 (24-25): Mein lieber Mann. Karin Biesold verlor vor kurzem ihren Mann – nachdem sie sich ihren Lebenstraum erfüllt hatten: ein Häuschen im Süden. Doch sie fiel nicht in tiefe Depression, sondern bewältigte ihre Trauer, auch indem sie an sich (und an ihren Mann) einen Liebes- und Dankesbrief schrieb – ein Brief für die Ewigkeit.

L 11-2006 (26-27): 'Wer trauert, darf alles.' Fritz Roth ist Deutschlands ungewöhnlichster Bestatter. Seit Jahren kämpft er dafür, anders zu trauern und den Tod als Teil des Lebens zu begreifen. Ein Gespräch über den Tod als Navigations-System, Malen und zivilen Ungehorsam.

L 11-2006 (28): Leserbrief: Freude statt trauern?

L 12-2006 (04-07, Beilage): Machen Sie Ihr Testament! Haben Sie ein Testament gemacht? Nur jeder dritte Deutsche bejaht dies. Dabei ist es für jeden unendlich wichtig, zu Lebzeiten den eigenen Nachlass zu regeln – und Ehepartner und Kinder zu schützen. Lenz zeigt in einer zweiteiligen Serie, worauf es im Detail ankommt und welches die wichtigsten Formulierungen sind.

L 09-2007 (10-17): Plötzlich war alles anders. Ein Unfall, eine schwere Krankheit, der Tod des Partners oder des Kindes – es gibt Momente im Leben, da schlägt das Schicksal ohne Vorwarnung zu. Und danach ist nichts mehr, wie es vorher war. Um solche Krisen zu überwinden, brauchen wir vor allem eines: viel Kraft! Kraft, die diese Leser hatten. Kraft, die sie heute anderen geben. (Marita Pletter).

L 05-2008 (28-35): Wenn ich nicht mehr da bin. Was bleibt von mir? Eine Frage, die sich jeder irgendwann stellt. Auch Gerda Pighin, 60, bewegt diese Frage schon lange. Und je länger sie darüber nachdachte, desto mehr erkannte sie, dass es eigentlich um ein bewussteres Leben geht.

L 05-2008 (33): 'Wir wollen dem Vergessen trotzen'. Spuren hinterlassen, auch über den Tod hinaus – ein tiefer Wunsch, den die meisten von uns hegen. Warum ist das so? Silke Orth sprach mit Professor Thomas Macho (55), Kulturhistoriker an der Humboldt-Universität in Berlin.

SR: *Senioren-Ratgeber* (39 Artikel/Meldungen zu Sterben, Tod und Endlichkeit)

SR 04/05-1990(16-17): Schadenfreiheitsrabatt kann sogar vererbt werden.

SR 02/03-1991(46): Vergänglichkeit (Gedicht von Pedro Calderón de la Barca).

SR 10/11-1992(52-55): Wenn wir einen Angehörigen verlieren: Vom Umgang mit der Trauer. (Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin).

SR 05-1994(40-42): Sterbefall in der Familie: Auch einen Rabatt kann man 'vererben'. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 09-1994(50-52): Das Finanzamt erfährt's auf jeden Fall: Haben Sie ein paar Mark zu vererben? (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 10-1995(58-61): Das psychologische Thema: Wer an den Tod denkt, kann bewußter leben.

SR 06-1996(52-53): Testament: Form nicht gewahrt – doch Steuern gespart. (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 03-1997(44-46): Haus geerbt: Darf das Sozialamt mit einziehen? (Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 01-1999(34-35): Hospizarbeit. Begleitung bis zuletzt. Wir sprachen mit Uschi Glas, Schirmherrin der Deutschen Hospiz Stiftung, über Aufgaben und Ziele der Hospizarbeit.

SR 06-1998(70-73): Mit Vollmachten bestimmen Sie es selbst: Wer soll sich um Sie kümmern?

SR 03-1999(70-71): Betreuungsrecht. Weiter verbessert. Gerade sechs Jahre alt, wurde das Betreuungsrecht mit Wirkung ab 1. Januar 1999 geändert. Im Mittelpunkt: Altersvorsorgevollmachten.

SR 10-1999(44-47): Das psychologische Thema: Über das Trauern. (Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin).

SR 03-2000(74-77): Erbrecht. Was ist ein Vermächtnis?

SR 11-2000(64-66): Patientenverfügung – was muss ich beachten? (Leserbrief; Antwort: Arnd May, Zentrum für Medizinische Ethik der Ruhr-Universität Bochum).

SR 06-2002(12): Bei Trauer ein Jahr schwarz tragen. Pro und Contra.

SR 08-2002(46-47): Dürfen Pfleger erben? (Leserbrief: Gundolf F., Konstanz; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 01-2003(12): Leitfaden: Hilfe für den Ernstfall. (Besorgungen im Todesfall).

SR 07-2003(40-42): Der richtige Platz fürs Testament. In den Safe oder in den Sekretär?

SR 10-2003(50-52): Mit der Trauer fertig werden.

SR 02-2004(48): Man hört immer vom Pflichtteil, wenn's ums Erben geht. Was ist denn darunter zu verstehen? (Leserbrief; Antwort: Wolfgang Büser, TV-Sozialexperte).

SR 03-2004(12): Patientenverfügungen: Fast immer fester Wille.

SR 04-2004(34-37): Trauerfall in der Familie. Organisation. Wenn ein Angehöriger stirbt, muss die Familie trotz Trauer viele Entscheidungen treffen. Woran Sie denken sollten.

SR 11-2004(40-43): Ein letzter Gruß. Beerdigungskosten. Der Tod ist nicht umsonst. Wer Wert auf eine würdige Bestattung legt, sollte beizeiten vorsorgen.

SR 02-2005(48-51): 11 Fragen zum Erbrecht. Testament. Wer besondere Wünsche hat, sollte den letzten Willen schriftlich niederlegen.

SR 06-2005(12): Selbstbestimmt bis zuletzt.

SR 09-2005(42-45): Selbst bestimmen bis zum letzten Augenblick. Patientenverfügung.

Immer mehr Menschen legen schriftlich fest, ob sie lebensverlängernde Maßnahmen wünschen. Professor Gian Domenico Borasio beantwortet die wichtigsten Fragen dazu.
SR 10-2005: Mit der Trauer leben. 'Du fehlst mir!' [Titelthema: Endlichkeit].

SR 10-2005(03): Zeit für Trauer. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 10-2005(70-75): Leben mit dem Verlust. 'Du fehlst mir!' Trauerarbeit. Was Experten raten, um den Tod des Partners zu bewältigen – und dabei seelisch gesund zu bleiben.

SR 08-2006(46-49): Prof. Borasio, warum haben wir so große Angst vor dem Sterben? (Interview).

SR 11-2007: Schicksalsschlag. Weitermachen trotz allem. [Titelthema: Endlichkeit].

SR 11-2007(03): Trotz allem. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 11-2007(16-21): Weitermachen trotz allem. Schicksalsschläge. Drei Leser erzählen über ihren Umgang mit einer schweren Krise. Was dabei helfen kann, erklärt ein Traumaexperte.

SR 11-2007(22-26): Mit anderen darüber reden hilft! Krisen meistern. Das häufige Gespräch über das Trauma, geduldige Freunde oder die Religion geben in schweren Zeiten Halt.

SR 11-2007(42-43): Oma, musst du auch mal sterben? Über den Tod reden. Jeder muss einmal Abschied nehmen. Und Kinder wollen Antworten auf ihre Fragen.

SR 02-2008(44): Körperspende nach Todesfall. (Leserbrief; Antwort: Prof. Horst-Werner Korf, Anatom an der Goethe-Universität Frankfurt/Main).

SR 03-2008(82-84): Ich bin einfach da. Engel des Alltags. Christl Grau begleitet Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem letzten gemeinsamen Weg.

SR 04-2008(32-36): Zu Tode betrübt. Suizid. Den Ausweg finden, wenn es keinen mehr zu geben scheint. Wie Angehörige die Gefahr erkennen und was Experten raten.

SR 08-2008(03): Ans Ende denken. (Claudia Röttger, Chefredakteurin).

SR 08-2008(52-59): Gut betreut bis zuletzt. In Würde sterben. Der Tod macht vielen Menschen Angst.

SR 10-2009(38-42): Klare Regeln für den Ernstfall. Selbstbestimmt. Über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung denkt man am besten beizeiten nach.

II. FORSCHUNGLITERATUR

Aday, Ronald H. (2000): Images of aging in the lyrics of American country music. In: Educational gerontology 26 (2/2000). S. 135-154.

Allard, Michel/**Lèbre**, Victor/**Robine**, Jean-Marie (1998): Jeanne Calment. From Van Goghs time to our. Les 120 ans de Jeanne Calment. Doyenne de l'humanité. New York: Freeman.

Allkämper, Ute (2004): Körper haben wir nicht, Körper machen (wir) uns. Aspekte von Körperarbeit und Körperperformance im Fitnessstudio. In: Alsheimer, Rainer/Simon, Michael (Hrsg.): Körperlichkeit und Kultur 2003. Körperbilder. Dokumentation des 6. Arbeitstreffens des 'Netzwerks Gesundheit und Kultur in der volkskundlichen Forschung'. Würzburg 26.-28.03.2003. Bremen: Universität Bremen, Universitätsbuchhandlung. S. 151-160.

Amann, Anton/**Felder**, David/**Ehgartner**, Günther (2010): Sozialprodukt des Alters. Über Produktivitätswahn, Alter und Lebensqualität. Wien: Böhlau.

Amelang, Katrin (2009): Wissenspraktiken chronisch Kranker. Verhandlung medizinischen Wissens zwischen Expertise und Alltagsverstand. In: Simon, Michael/Hengartner, Thomas/Heimerdinger, Timo/Lux, Anne-Christin (Hg.): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann. S. 121-127.

Amrhein, Ludwig (2008): Drehbücher des Alter(n)s. Die soziale Konstruktion von Modellen und Formen der Lebensführung und -Stilisierung älterer Menschen. Alter(n) und Gesellschaft, 17. Hrsg. von G. M. Backes, W. Clemens. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS. Dissertation Universität Vechta 2007.

Angerer, Thomas/**Foscht**, Thomas (2009): Konsumenten zwischen Anti-Aging und Pro-Aging als neue Herausforderung für Unternehmen. In: Klingenböck, Ursula/Niederkorn-Bruck, Meta/Scheutz, Martin (Hg.): Alter(n) hat Zukunft. Alterskonzepte. Innsbruck: Studienverlag. S. 287-309.

Ariès, Philippe (1976): Studien zur Geschichte des Todes. Aus dem Französischen von Hans-Horst Henschen. München, Wien: Carl Hanser.

Arluke, Arnold/**Levin**, Jack/**Suchwalko**, John (1984): Sexuality and Romance in Advice Books for the Elderly. In: The Gerontologist 24 (4/1984). S. 415-419.

Assmann, Aleida (2006): Erinnerungsräume. Formen und Wandlungen des kulturellen Gedächtnisses. 3. Aufl. München: C.H. Beck.

Au, Cornelia (2004): Altersbilder in Kunst, Literatur, Film und Medien. In: Informationsdienst Altersfragen 31 (6/2004). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 17-18.

Au, Cornelia (2006): Anti-Aging im Spiegel der neueren Literatur – eine Kurzübersicht. In: Informationsdienst Altersfragen 33 (5/2006). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 17-18. S. 8-10.

Auth, Diana (2009): Die 'neuen Alten' im Visier des aktivierenden Wohlfahrtsstaates. Geschlechtsspezifische Implikationen des produktiven Alter(n)s. In: Van Dyk, Silke/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 296-315.

Backes, Gertrud M./**Clemens**, Wolfgang (2008): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. 3. Aufl. München: Juventa.

Bächtold-Stäubli, Hanns (Hg.) (2000): Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Berlin: Walter de Gruyter. Bd. 1: Aal – Butzemann. Artikel: 'Alte, der; Alte, die; alte Leute'. S. 328-334.

Bächtold-Stäubli, Hanns (Hg.) (2000): Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Berlin: Walter de Gruyter. Bd. 1: Aal – Butzemann. Artikel: 'Ältester'. S. 349-50.

Bächtold-Stäubli, Hanns (Hg.) (2000): Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Berlin: Walter de Gruyter. Bd. 1: Aal – Butzemann. Artikel: 'Altes Weib'. S. 346-349.

Bächtold-Stäubli, Hanns (Hg.) (2000): Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Berlin: Walter de Gruyter. Bd. 8: Silber – Vulkan. Artikel: 'Sterben'. S. 438-450; 'Sterbender'. S. 450-457.

Bähr, Andreas (2002): Der Richter im Ich. Die Semantik der Selbsttötung in der Aufklärung. Veröffentlichungen des Max-Planck-Instituts für Geschichte, 180. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bähr, Andreas/**Medick**, Hans (Hg.) (2005): Sterben von eigener Hand. Selbsttötung als kulturelle Praxis. Wien: Böhlau.

Bär, Marion (2010): Sinn im Angesicht der Alzheimerdemenz – Ein phänomenologisch-existenzieller Zugang zum Verständnis demenzieller Erkrankung. In: Kruse, Andreas (Hg.): Lebensqualität bei Demenz? Zum gesellschaftlichen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 249-259.

Ballenger, Jesse F. (2006a): Self, Senility, and Alzheimer's Disease in Modern America. A history. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Ballenger, Jesse F. (2006b): The Biomedical Deconstruction of Senility and the Persistent Stigmatization of Old Age in the United States. In: Leibing, Annette/Cohen, Lawrence (Hg.): Thinking about dementia. Culture, loss, and the anthropology of senility. New Brunswick: Rutgers University Press. S. 106-120.

Baltes, Paul B. (1990): Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Theoretische Leitsätze. In: Psychologische Rundschau 41 (1990). S. 1-24.

Baltes, Paul B. (1997): On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. In: American Psychologist 52 (1997). S. 366-380.

- Baltes**, Paul B. (1999): Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humanontogenese. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 32 (6/1999). S. 433-448. [Original: Baltes 1997].
- Baltes**, Paul B. (2009): Das hohe Alter – Mehr Bürde oder Würde. In: Kochsiek, Kurt (Hg.): Altern in Deutschland. Altern und Gesundheit 7. Nova Acta Leopoldina NF 105, Nr. 369. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. S. 241-246.
- Baltes**, Margret M. (1996): The many faces of dependency in old age. Cambridge: University Press.
- Baltes**, Paul B./**Baltes**, Margret M. (1989a): Optimierung durch Selektion und Kompensation – ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. In: Zeitschrift für Pädagogik 35 (1989). S. 85-105.
- Baltes**, Paul B./**Baltes**, Margret M. (1989b): Erfolgreiches Altern. Mehr Jahre und mehr Leben. In: Baltes, Margret M./Kohli, Martin/Sames, Karl (Hg.): Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen. Bern, Göttingen, Toronto: Huber. S. 5-10.
- Baltes**, Margret M./**Kohli**, Martin/**Sames**, Karl (Hg.) (1989): Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen. Bern, Göttingen, Toronto: Huber.
- Baltes**, Paul B./**Smith**, J. (1999): Multilevel and systemic analyses of old age. Theoretical and empirical evidence for a fourth age. In: Bengtson, V.L./Schaie, K.W. (Hg.): Handbook of theories of aging. New York: Springer. S. 153-173.
- Bartholomeyczik**, Sabine (2002): Pflegezeitmessung als Grundlage für die Pflegestufen. In: Kardorff, Ernst von/Kondratowitz, Hans-Joachim von (Hg.): Personalbemessung in der Altenpflege. Wissenschaftliche, praxisbezogene und sozialpolitische Verständigungsversuche. Beiträge zur sozialen Gerontologie, Sozialpolitik und Versorgungsforschung, Bd. 14. Hrsg. Vom Deutschen Zentrum für Altersfragen Berlin. Regensburg: Transfer. S. 31-41.
- Barudio**, Günter (2003): Das Zeitalter des Absolutismus und der Aufklärung 1648-1779. Fischer Weltgeschichte, Bd. 25. 11. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.
- Baudrillard**, Jean (1978): Requiem für die Medien. In: Ders.: Kool Killer oder der Aufstand der Zeichen. Berlin: Merve. S. 83-118.
- Baumann**, Lotte (1977): Alte: Der Alte vom Berge. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 350-353.
- Baumann**, Ursula (2001): Vom Recht auf den eigenen Tod. Die Geschichte des Suizids vom 18. bis zum 20. Jahrhundert. Wien: Böhlau.
- Bauman**, Zygmunt (1994): Tod, Unsterblichkeit und andere Lebensstrategien. Frankfurt am Main: Fischer.
- Baumgarten**, Katrin (1997): Hagestolz und Alte Jungfer. Entwicklung, Instrumentalisierung und Fortleben von Klischees und Stereotypen über Unverheiratetgebliebene. Münster:

Waxmann.

Baumgartl, Birgit (1997): Altersbilder und Altenhilfe. Zum Wandel der Leitbilder von Altenhilfe seit 1950. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Bausinger, Hermann (1987): Volkskunde. Von der Altertumsforschung zur Kulturanalyse. Untersuchungen des Ludwig-Uhland-Instituts der Universität Tübingen 45. Sonderband: Tübinger .Vereinigung für Volkskunde 42.

Bausinger, Hermann (1998): Von der Alterslast, der Last des Alters, und wie sie sich tragen läßt. In: Borscheid, Peter/Bausinger, Hermann/Rosenmayr, Leopold u.a. (Hg.): Die Gesellschaft braucht die Alten. Fragen der (Wieder-) Eingliederung in den Lebenszusammenhang. Der Bürger im Staat, Bd. 2. Opladen: Leske + Budrich. S. 26-41.

Bayer, Dagmar (2002): 'Was war, was ist, was kommt und der Tod'. Beobachtung zum Umgang mit Testamenten. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 130-143.

Beauvoir, Simone de (1986): Ein sanfter Tod. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. [Französischer Originaltitel: Une mort très douce, 1964].

Beauvoir, Simone de (1988): Das Alter. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. [Französischer Originaltitel: La Vieillesse, 1970].

Beck, Stefan (Hg.) (2009): Alt sein – entwerfen, erfahren. Ethnografische Erkundungen in Lebenswelten alter Menschen. 2. Aufl. Berlin: Panama.

Beck, Ulrich (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Beck, Ulrich/**Beck-Gernsheim**, Elisabeth (Hg.) (1994): Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Becker, K. F. (1986): Der ältere Mann - geschichtliche Aspekte. Einige Skizzen aus Bibel und Kirchengeschichte. In: Zeitschrift für Gerontologie 19 (4/1986). S. 223-227.

Becker, Siegfried (1990): 'Junger Dienstknecht – alter Bettler'. Probleme des Alterns in Gesindeverhältnissen. In: Göckenjan, Gerd (Hg.): Recht auf ein gesichertes Alter? Studien zur Geschichte in der Frühzeit der Sozialpolitik. Augsburg: Maro. S. 158-180.

Becker, Stefanie/**Kaspar**, Roman/**Kruse**, Andreas (2010): Heidelberger Instrument zur Erfassung der Lebensqualität demenzkranker Menschen (H.I.L.DE) – das Instrument in seinen konzeptionellen Grundlagen und in seiner praktischen Anwendung. In: Kruse, Andreas (Hg.): Lebensqualität bei Demenz. Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 137-155.

Becker, Stefanie/**Kaspar**, Roman/**Lindenthal**, Michael (2010): Zentrale theoretische

Zugänge zur Lebensqualität bei Demenz. In: Kruse, Andreas (Hg.): Lebensqualität bei Demenz. Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 73-97.

Becker, Ulrich/Feldmann, Klaus/Johannsen, Friedrich (Hg.) (1998): Sterben und Tod in Europa. Wahrnehmungen, Deutungsmuster, Wandlungen. Interdisziplinäres Symposium Sterben und Tod in Europa, Hannover. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag.

Beckermann, Ansgar (2011): Das Leib-Seele-Problem. Eine Einführung in die Philosophie des Geistes. 2. Aufl. München: Wilhelm Fink. (Stuttgart: Uni-Taschenbücher UTB).

Behnke, Dominique/Vögele, Jörg (2006): Alter und Altern in medizin- und bevölkerungshistorischer Perspektive. In: Vögele, Jörg/Fangerau, Heiner/Noack, Thorsten (Hg.): Geschichte der Medizin – Geschichte in der Medizin. Forschungsthemen und Perspektiven. Münster: Lit. S. 89-97.

Behuniak, Susan M. (2010): The living dead? The construction of people with Alzheimer's disease as zombies. In: Ageing & society 30 (2010). S. 1-23.

Bell, Daniel (1975): Die nachindustrielle Gesellschaft. Frankfurt am Main: Campus.

Belwe, Katharina (2008): Editorial. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 18-19 (2008). S. 2.

Bell, Daniel (1999): The Coming of Post-Industrial Society. A Venture in Social Forecasting. New York: Basic Books.

Benedict, Ruth (1963): Patterns of culture. London: Routledge & Kegan.

Benzenhöfer, Udo (2009): Der gute Tod? Geschichte der Euthanasie und Sterbehilfe. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bergener, Manfred (1989): Depressive Syndrome im Alter. Theorie – Klinik – Praxis. Stuttgart, New York: Georg Thieme.

Berendonk, Charlotte/Stanek, Silke (2010): Positive Emotionen von Menschen mit Demenz fördern. In: Kruse, Andreas (Hg.): Lebensqualität bei Demenz. Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 157-1176.

Berger, Peter L./Luckmann, Thomas (1966): The social construction of reality. New York: Anchor Books.

Berger, Peter L./Luckmann, Thomas (2009): Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie. Mit einer Einleitung zur deutschen Ausgabe von Helmuth Plessner. Übersetzt von Monika Plessner. 22. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Bermejo, Isaac/Muthny, Fritz A. (1994): 'Burnout' und Bedarf an psychosozialer Fortbildung und Supervision in der Altenpflege. Münster: Lit.

- Bichler**, Matthias (2002): Anderssein in einer jugendlichen Welt. Generationen an der Universität Tübingen. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 90-107.
- Biegel**, Gerd (1993): 'Armer Professor, dein Leben war umsonst!' Das Alter bei Karl May. Eine Anregung. In: Ders. (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 89-92.
- Binstock**, Robert H. (2003): The war on 'anti-aging medicine'. In: Gerontologist 43 (1/2003). S. 4-14.
- Binstock**, Robert H. (2004): Anti-aging medicine and research. A realm of conflict and profound societal implications. In: Journals of Gerontology. Biological Sciences 59A (6/2004). S. 523-533.
- Binstock**, Robert H./**Fishman**, J.R./**Johnson**, T.E. (2006): Anti-aging medicine and science. Social implications. In: Binstock, R.H./George, L. (Hg.): Handbook of Aging and the Social Sciences. Burlington: Academic Press. S. 436-455.
- Bircher**, Martin (1994): Dichterisches Alter. Alte Menschen in der deutschen Barockliteratur. Eine Anthologie. In: Berger, Ursel/Desel, Jutta (Hg.): Bilder vom alten Menschen in der niederländischen und deutschen Kunst 1550-1750. Ausstellung im Herzog-Anton-Ulrich-Museum Braunschweig, 14.12.1993 bis 20. 02.1994. Braunschweig: Herzog-Anton-Ulrich-Museum. S. 37-51.
- Birg**, Herwig (2003): Dynamik der demographischen Alterung. Bevölkerungsschrumpfung und Zuwanderung in Deutschland. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 20 (2003). S. 6-17.
- Birg**, Herwig (2005a): Grundkurs Demographie. Erste Lektion In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 22.02.2005, Nr. 44. S. 35.
- Birg**, Herwig (2005b): Grundkurs Demographie. Zehnte Lektion. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 04.03.2005, Nr. 53. S. 37.
- Birren**, James E. (1959): Principles of research on aging. In: Ders. (Hg.): Handbook of aging and the individual. Chicago: Chicago University Press. S. 3-42.
- Birren**, James E./**Schroots**, Johannes J. F. (1996): History, concepts, and theory in the psychology of aging. In: Birren, J. E./Schaie, K.W. (Hg.): Handbook of the psychology of aging. 4. Aufl. San Diego: Academic Press. S. 3-23.
- Bitterli**, Urs (1991): Die 'Wilden' und die 'Zivilisierten'. Grundzüge einer Geistes- und Kulturgeschichte der europäisch-überseeischen Begegnung. 2. erw. Aufl. München: C.H. Beck.
- Blumenberg**, Hans (2003): Arbeit am Mythos. In: Barner, Wilfried/Detken, Anke/Wesche, Jörg (Hg.): Texte zur modernen Mythentheorie. Stuttgart: Reclam. S. 194.

Bobbert, Monika (2002): Patientenautonomie und Pflege. Begründung und Anwendung eines moralischen Rechts. Frankfurt am Main: Campus.

Böggemann, M./Kaspar, R./Bär, M./Berendonk, C./Kruse, A./Re, S. (2008): Positive Erlebnisräume für Menschen mit Demenz – Förderung der Lebensqualität im Rahmen individuenzentrierter Pflege. In: Schaeffer, D./Behrens, J./Görres, S. (Hg.): Optimierung und Evidenzbasierung pflegerischen Handelns. Weinheim: Juventa. S. 80-104.

Böhme, Gernot (2010): Das Leistungsprinzip und das Reich der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 13-24.

Bogen, Cornelia/Domaschke, Madlen/Pabst, Sabine/Viehoff, Reinhold (2008): Alte Menschen und Medien. Alter im Spannungsfeld zwischen Kultur und Medien. SPIEL. Siegener Periodicum zur internationalen empirischen Literaturwissenschaft 24 (1/2005): Special issue. Frankfurt am Main: Lang. S. 1-18.

Bohn, Caroline (2008): Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham. Schriftenreihe Socialia. Studienreihe Soziologische Forschungsergebnisse 93. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.

Bollig, G./Unger, M./Pani, P. (2010): Gibt es einen Unterschied zwischen Palliative Care und Palliativmedizin? In: Zeitschrift für Palliativmedizin 6 (2010). S. 304.

Boos, Linda (2008): Grau oder großartig? Die kommerzielle Inszenierung von Alter. Altersbilder und Identifikationsangebote. Eine empirische Fallstudie zu Alterskonzepten in der strategischen Kommunikation. Dissertation Universität Münster.

Borscheid, Peter (1988): Für ein langes Leben. Zu den Bemühungen um eine höhere Lebenserwartung im Zeitalter des Absolutismus. In: Wiegelmann, Günter/Bringéus, Nils-Arvid (Hg.): Wandel der Volkskultur in Europa. Bd. 2. Beiträge zur Volkskultur in Nordwestdeutschland. Festschrift für Günter Wiegelmann zum 60. Geburtstag. Münster: Coppenrath. S. 697-708.

Borscheid, Peter (1989): Vom Spätmittelalter zum 18. Jahrhundert. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Borscheid, Peter (1993): Alterskonjunkturen, oder: Von der Verehrung und der Verachtung der Alten in der Geschichte. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 35-46.

Borscheid, Peter (1997): Das Altersbild in Kunst und Literatur vom 18. bis zum frühen 20. Jahrhundert. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Das Alter in den Medien. Muß es ein Zerrbild sein? Dokumentation der Fachtagung für Journalistinnen und Journalisten vom 20. bis 22. Mai 1996 in der Evangelischen Akademie Tutzing. Bonn: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. S. 48-56.

Borscheid, Peter (1998): Altern gestern und heute. Wie das Altern sein Gesicht verändert

hat. In: Borscheid, Peter/Bausinger, Hermann/Rosenmayr, Leopold u. a. (Hg.): Die Gesellschaft braucht die Alten. Fragen der (Wieder-) Eingliederung in den Lebenszusammenhang. Der Bürger im Staat, Bd. 2. Opladen: Leske + Budrich. S. 13-25.

Borscheid, Peter/Zimmermann, Harm-Peer (2010): Kap. 3: Altersbilder – Historische und kulturelle Vergleiche. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Altersbilder in der Gesellschaft und Stellungnahme der Bundesregierung. Berlin: Deutscher Bundestag, 17. Wahlperiode, Drucksache 17/3815 (17.11.2010). S. 43-63.

Bosch, Eva-Maria/Zeman, Peter (1988): Altersbilder – wie alte Menschen im Fernsehen dargestellt werden und wie sie sich selber sehen. In: Döhner, Hanneli/Freese, Harald/Schröder, Uwe (Hg.): Im Alter leben. Krisen, Ängste, Perspektiven. Hamburg: Ergebnisse-Verlag S. 9-19.

Bourdieu, Pierre (1983): Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Kreckel, Reinhard (Hg.): 'Soziale Ungleichheiten'. Soziale Welt Sonderband 2. Göttingen: Schwartz. S. 183-198.

Bourdieu, Pierre (1987): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bracker, Maren/Dallinger, Ursula/Middeke, Mechthild (Hg.) (1987): Altweiber-Sommer. Beiträge zu den späten Jahren der Frau. Interdisziplinäre Arbeitsgruppe für Angewandte Soziale Gerontologie. Kassel: Gesamthochschule.

Brednich, Rolf Wilhelm (1977): Altweibermühle. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. S. 441-443.

Brednich, Rolf Wilhelm (Hg.) (1994): Grundriss der Volkskunde. Einführung in die Forschungsfelder der Europäischen Ethnologie. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Dietrich Reimer.

Brednich, Rolf Wilhelm/Simon, Franz (1979): Mitteleuropa, Baden. Die Altweibermühle in der Wolfacher Fastnacht. Göttingen. Film E 2455. Publikationen zu wissenschaftlichen Filmen. Sektion Ethnologie, Serie 9, Nr. 3.

Brijnath, Bianca/Manderson, Leonore (2008): Discipline in Chaos: Foucault, Dementia and Aging in India. In: Culture, Medicine and Psychiatry 32 (2008). S. 607-626.

Bringéus, Nils-Arvid (1989): Der Durchgang durch die Welt. Ein Beitrag zur Ikonographie der Lebensalter. In: Brednich, Rolf Wilhelm/Hartmann, Andreas (Hg.): Populäre Bildmedien. Vorträge des 2. Symposiums für Ethnologische Bildforschung Reinhausen bei Göttingen 1986. Beiträge zur Volkskunde in Niedersachsen 3. Göttingen: Schmerse Media. S. 91-104.

Bröckling, Ulrich (2004): Prävention. In: Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (Hg.): Glossar der Gegenwart. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 210-215.

Brogden, Mike (2001): Gerontozid. Killing the Elderly. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Brosig, Burkhard (2000): Das Dorian Gray Syndrom. Haarwuchsmittel und andere Jungbrunnen. Vortrag bei der Fortbildungsakademie der Landesärztekammer Hessen, Sektion Klinische Pharmakologie, am 29.04.2000.

Brosig, Burkhard/**Kupfer**, Jörg/**Niemeier**, Volker/**Gieler**, Uwe (2001): The Dorian Gray Syndrome. Hair Growth Restorers and other 'Fountains' of Youth'. In: Clinical Pharmacology & Therapeutics 39 (2001) S. 279-283.

Brosius, Hans-Bernd/**Schwer**, Katja (2008): Die Forschung über Mediengewalt. Deutungshoheit von Kommunikationswissenschaft, Medienpsychologie oder Medienpädagogik. Baden-Baden: Nomos.

Bublitz, Hannelore (1999): Diskursanalyse als Gesellschafts-'Theorie'. 'Diagnostik' historischer Praktiken am Beispiel der 'Kulturkrisen'-Semantik und Geschlechterordnung um die Jahrhundertwende. In: Bublitz, Hannelore/Bühmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 22-48.

Bublitz, Hannelore/**Bühmann**, Andrea D./**Hanke**, Christine/**Seier**, Andrea (1999): Diskursanalyse – (k)eine Methode? In: Bublitz, Hannelore/Bühmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 10-21.

Buchner-Fuhs, Jutta (2011): Frisör und Fitnessstudio. Altersbilder, Schönheit und Körperpraktiken. In: Kollwe, Carolin/Schenkel, Elmar (Hg.): Alter: unbekannt. Über die Vielfalt des Älterwerdens. Internationale Perspektiven. Bielefeld: Transcript. S. 199-222.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (1997): Das Alter in den Medien – muß es ein Zerrbild sein? Bonn: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (1998): Zweiter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Wohnen im Alter und Stellungnahme der Bundesregierung zum Bericht der Sachverständigenkommission. Berlin: Deutscher Bundestag, 13. Wahlperiode, Drucksache 13/9750 (28.01.1998).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2002): Vierter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen und Stellungnahme der Bundesregierung. Berlin: Deutscher Bundestag, 14. Wahlperiode, Drucksache 14/8822 (18.04.2002).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2005a): 5. Altenbericht dokumentiert: Das Bild vom Alter ist dringend reformbedürftig: 'Potenzial' statt 'Belastung'. In: Informationsdienst Alter und Forschung 6 (27/2005). S. 19-20.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2005b): Fünfter

Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen. Bericht der Sachverständigenkommission. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2010): Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Altersbilder in der Gesellschaft und Stellungnahme der Bundesregierung. Berlin: Deutscher Bundestag, 17. Wahlperiode, Drucksache 17/3815 (17.11.2010).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend/Bundesministerium für Gesundheit (Hg.) (2010): Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen. 10. Aufl. Berlin: Publikationsversand der Bundesregierung.

Butler, Robert Neil (1969): Ageism. Another form of bigotry. In: The Gerontologist 9 (1969). S. 243-246.

Butler, Robert Neil (1982): Charting the conquest of senility. In: Bulletin of the New York Academy of Medicine. 58 (4/1982). S. 362-381.

Butler, Robert N. (2001/2002): Is there an 'Anti-Aging' medicine. In: Generations. Journal of the American Society on Aging 25 (4/2002). S. 63-65.

Cacioppo, John T./**Patrick**, William H./**Wissmann**, Jorunn (2011): Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Campbell, D.T./**Fiske**, D.W. (1959): Convergent and Discriminant Validation by the Multitrait-Multimethod Matrix. In: Psychological Bulletin 56 (1959). S. 81-105.

Cannon, Walter B. (1927): Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. An Account of Recent Researches Into the Function of Emotional Excitement. New York, London: D. Appleton And Company.

Carls, Christian (1996): Das 'neue Altersbild'. Interpretationen zur Inszenierung. 'Wissenschaftliche Aufgeklärtheit in vorurteilsunmündiger Gesellschaft'. Münster: Lit.

Carls, Christian (1998): Die 'Entdeckung' und 'Widerlegung' des 'negativen Altersbildes': Befunde zur Inszenierung wissenschaftlichen Fortschritts und überlegener Rationalität in der Gerontologie. In: Schmidt, Roland/ Braun, Helmut/Giercke, Klaus Ingo/Klie, Thomas/Kohnert, Monika (Hg.): Neue Steuerungen in Pflege und Sozialer Altenarbeit. Regensburg: Transfer. S. 169-179.

Cassata, Mary (1997): Young by Day. The Older Person on Daytime Serial Drama. In: Noor Al-Deen, Hana S. (Hg.): Cross-cultural communication and aging in the United States. Mahwah/New Jersey: Lawrence Erlbaum. S. 215-230.

Cassell, Eric J. (1976): Disease as an 'it'. Concepts of disease revealed by patients' presentation of symptoms. In: Social Science & Medicine 10 (3-4/1976). S. 143-146.

Center of Lifespan Psychology (2004): Annual Research Report 2003-2004 of the Center

of Lifespan Psychology at the Max Planck Institute for Human Development. Als PDF-Dokument online einsehbar unter: http://www.baltes-paul.de/LIP_annual_report_2004.pdf (Stand 10.06.2011).

Cirillo, Leonard (1994): Verbal Imagery of Aging in the News Magazines. In: Shenk, D./Achenbaum, W. A. (Hg.): Changing Perceptions of Aging and the Aged. New York: Springer. S. 173-178.

Charbonnier, Lars (2009): Religion als Ressource im Alter. In: Kumlehn, Martina/Klie, Thomas (Hg.): Aging – Anti Aging – Pro Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung. Stuttgart: Kohlhammer. S. 33-55.

Chui, Helena C./**Gatz**, Margaret (2005): Cultural diversity in Alzheimer disease. The interface between biology, belief, and behavior. In: Alzheimer Disease and Associated Disorders 19 (4/2005). S. 250-255.

Clark, Margaret (1976): Patterns of aging among the elderly poor of the inner city. In: Bell, Bill D. (Hg.): Contemporary social gerontology. Significant developments in the field of aging. Springfield: Charles C. Thomas. S. 341-347.

Cohen, Lawrence (1998): No Aging in India. Alzheimer's, the Bad Family, and Other Modern Things. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

Cottingham, John (1993): A Descartes Dictionary. Oxford, UK: Blackwell Publishers.

Creel, Herrlee G. (1970): What is Taoism? and Other Studies in Chinese Cultural History. University of Chicago Press.

Cürsgen, Dirk (2002): Die Rationalität des Mythischen. Der philosophische Mythos bei Platon und seine Exegese im Neuplatonismus. Quellen und Studien zur Philosophie. Berlin, New York: De Gruyter. Dissertation Universität Bochum 2000.

Cumming, Elaine/**Henry**, William Earl (1961): Growing old. The process of disengagement. New York: Basic Books.

Cummings, Jeffrey L./**Zarit**, Judy M. (1987): Probable Alzheimer's Disease is an artist. In: The Journal of the American Medical Association JAMA. 258 (19/1987). S. 2731-2734.

Darwin, Charles (2012): The Expression of the Emotions in Man and Animals (1872). Online einsehbar unter: <http://human-nature.com/darwin/emotion/Chap11.htm> (Stand 01.01.2012).

Darwin, Thomas J. (1997): Searching for the Fountain. Models of Aging in Contemporary Self-Help Literature. In: Noor Al-Deen, H. S. (Hg.): Cross-Cultural Communication and Aging in the United States. Mahwah/New Jersey: Lawrence Erlbaum. S. 201-214.

Daxelmüller, Christoph (Hg.) (1996): Tod und Gesellschaft – Tod im Wandel. Regensburg: Schnell und Steiner.

Deal, William E./**Beal**, Timothy Kandler (2004): Gayatri Chakravorty Spivak. In: Dies.: Theory for religious studies. New York: Routledge. S. 147-153.

Deaton, Angus/Paxson, Christina H. (1991): Patterns of Aging in Thailand and Cote D'Ivoire. Lsms Working Paper 81. Washington: World Bank. Online einsehbar unter: www.ideas.repec.org/p/fth/wobali/81.html (Stand 17.12.2012).

Degenhardt, Axel (2004a): Alles andere als störrisch, naiv und hilflos. Zur Darstellung älterer Menschen im Erzählkino. In: Informationsdienst Altersfragen 31 (6/2004). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 7-9.

Degenhardt, Axel (2004b): Hauptrolle: Alte(r). Die Darstellung des Alters im fiktionalen Film. Magisterarbeit Universität Bochum (Philologie).

De Grey, Aubrey D. N. J. (2003): The foreseeability of real anti-aging medicine. Focusing the debate. In: Experimental Gerontology 38 (9/2003). S. 927-934.

De Grey, Aubrey/Rae, Michael (2010): Niemals alt! So lässt sich das Altern umkehren. Fortschritte der Verjüngungsforschung. Bielefeld: Transcript.

Deichmann, Inke (1998): 'An Dr. Sommer und Co...'. Illustrierte als medizinische Ratgeber. Münster: Waxmann. Magisterarbeit Universität Göttingen (Kulturanthropologie/Europäische Ethnologie) 1994.

Denzin, Norman K. (1978): The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods. 2. Aufl. New York: McGraw Hill.

Diaz-Bone, Rainer (1999): Probleme und Strategien der Operationalisierung des Diskursmodells im Anschluß an Michel Foucault. In: Bublit, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 119-135.

Dieterich, Claus-Marco (2007): Bausteine eines Leitfadens für die kulturwissenschaftliche Erfassung von Ratgeberliteratur. Zweiseitiges Papier. Entstanden im Rahmen des Seminars 'Alltag in Ratgeberwelten', WS 2007/2008, Fr. 09-11h. Institut für Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft der Philipps-Universität Marburg.

Dilworth-Anderson, Peggys/Gibson, Brent E. (2002): The cultural influence of values, norms, meanings, and perceptions in understanding dementia in ethnic minorities. In: Alzheimer Disease and Associated Disorders 16 (Suppl. 2/2002). S. 56-63.

Döcker, Ulrike (1994): Die Ordnung der bürgerlichen Welt. Verhaltensideale und soziale Praktiken im 19. Jahrhundert. Frankfurt am Main: Campus.

Döring, Eberhard (1998): Paul K. Feyerabend. Zur Einführung. Hamburg: Junius.

Donicht-Fluck, Brigitte (1994): Bilder des Alters in den USA im 20. Jahrhundert und ihr Einfluß auf die amerikanische Altenbildung und Alten(Sozial)Politik. Hrsg. vom Deutschen Zentrum für Altersfragen Berlin: Beiträge zur Gerontologie und Altenarbeit 91. Dissertation Freie Universität Berlin.

Downs, Murna (2000): Dementia in an socio-cultural context. An idea whose time has come.

In: Ageing & Society 20 (3/2000). S. 369-375.

Dracklé, Dorle (1996): Über Selbstmord reden. Fachhistorischer Diskurs und ein Beispiel aus Südportugal. In: KEA Zeitschrift für Kulturwissenschaften 9 (1996). S. 171-211.

Drascek, Daniel (1999): 'Ich werde 100 Jahre alt'. Zum stereotypisierten Bild des alten Menschen in einer medial vermittelten Erzählkultur der Gegenwart. In: Drascek, Daniel/Götz, Irene/Helebrant, Tomislav/Köck, Christoph/Lauterbach, Burkhard (Hg.): Erzählen über Orte und Zeiten. Eine Festschrift für Helge Gerndt und Klaus Roth. Münchener Beiträge zur Volkskunde, Bd. 24. Münster: Waxmann. S. 13-34.

Drautz, Nadine (2002): Verdinglichte Zeit. Über die Erzeugung und das Erzählen von Lebensgeschichten durch Gegenstände. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 120-129.

Drehsen, Volker/**Sparr**n, Walter (Hg.) (1998): Im Schmelztiegel der Religionen. Konturen des modernen Synkretismus. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Drewer, James/**Fröhlich**, Werner D. (1975): Wörterbuch zur Psychologie. 9. durchgesehene und erweiterte Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Drobinski, Matthias (2011): Im Land der vielen Götter. Papst Benedikt XVI. Besucht einen Staat, der sich schwertut mit dem strengen Christentum und seinen Vertretern. In: Süddeutsche Zeitung 17./18.09.2011. Nr. 215. S. 6.

Durkheim, Émile (1988): Über soziale Arbeitsteilung. Studie über die Organisation höherer Gesellschaften. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp. Online einsehbar unter: <http://d-nb.info/880284234> (Stand 20.12.2011).

Durkheim, Émile (1995): Der Selbstmord. Übersetzt von Sebastian und Hanne Herkommer. 5. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Duttweiler, Stefanie (2004): Beratung. In: Leviathan. Zeitschrift für Sozialwissenschaft 1, (2004). S. 125-129.

Duttweiler, Stefanie (2005): 'Was ist schlimm an Arbeit? Gar nichts.' Vom Glück der Arbeit und der Arbeit am Glück in aktuellen Lebenshilferatgebern. In: Penkwitt, Meike (Hg.): Arbeit und Geschlecht. Freiburger Frauen Studien 16. Freiburg: Jos Fritz. S. 171-194.

Duttweiler, Stefanie (2006a): 'Was tun? Wer weiß und sagt es? – Ratgeberwissen als Expertenwissen.' In: Guggenheim, Michael et al. (Hg.): Die wahr/falsch inc. Eine Wissenschaftsausstellung in der Stadt. Wien: Facultas. S. 382-387.

Duttweiler, Stefanie (2006b): 'Professionalisierung von Orientierungswissen? – Lebenshilferatgeber als Experten der Lebensführung'. In: Rehberg, Karl-Siegbert (Hg.): Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede. Verhandlungsband des 32. Kongresses für Soziologie. Frankfurt am Main: Campus. S. 3192-3201.

Dyk, Silke van (2007): Kompetent, aktiv, produktiv? Die Entdeckung der Alten in der Aktivgesellschaft. In: PROKLA 37 (2007). S. 93-112.

Dyk, Silke van (2008): Forever young – vom verdienten Ruhestand zum aktiven Alter(n)? Der Ruf nach eigenverantwortlicher Aktivität in der Nacherwerbsphase Beitrag zum Green Ladies' Lunch am 20.03.2009 in der Heinrich-Böll-Stiftung. Online einsehbar unter: http://www.gwi-boell.de/downloads/LadiesLunch30_Thesen_vanDyk.pdf (Stand 07.2010).

Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.) (2009): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus.

Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (2009): Die 'jungen Alten' zwischen Aktivität und Widerstand. In: Dies. (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 405-408.

Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (2009): 'Junge Alte'. Vom Aufstieg und Wandel einer Sozialfigur. In: Dies. (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 11-48.

Ebert, Andreas/Kistler, Ernst (2007): Demographie und Demagogie – Mythen und Fakten zur 'demographischen Katastrophe'. In: PROKLA 146 (2007). S. 39-60.

Eckhardt, Josef/Horn, Imme (1988): Ältere Menschen und Medien: Eine Studie der ARD/ZDF-Medienkommission. Schriftenreihe Media Perspektiven, Bd. 8. Frankfurt am Main, Berlin: Metzner.

Eggert, M./Garms-Homolová, Vjenka/Theiss, K. (2005): Diskussionspapier I: Konzepte der Teilhabe und Selbstbestimmung. Projekt Entwicklung und exemplarische Erprobung eines Qualitätsniveaus zum Thema 'Gewährleistung von Aspekten persönlicher Lebensführung und Teilhabe bei Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf'. Berlin: Institut für Gesundheitsanalysen und soziale Konzepte e.V.

Ehmann, Melanie/Riedel-Heller, Steffi G./Angermeyer, Matthias C. (2004): 'Dem Massentod der Nervenzellen auf die Spur kommen'. Demenzen in der Regionalzeitung – eine Medienanalyse. In: Psychiatrische Praxis. 31 (2004). S. 366-368.

Ehmer, Josef (1990): Sozialgeschichte des Alters. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Ehmer, Josef (2008): Das Alter in Geschichte und Geschichtswissenschaft. In: Staudinger, Ursula M. (Hg.): Was ist Alter(n)? Berlin: Springer. S. 149-172.

Ehmer, Josef/Höffe, Otfried (Hg.) (2009): Bilder des Alterns im Wandel. Historische, interkulturelle, theoretische und aktuelle Perspektiven. Nova Acta Leopoldina NF 99, Nr. 363. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Eliade, Mircea (1994): Kosmos und Geschichte. Aus dem Französischen von Günter Spaltmann. Frankfurt am Main: Insel.

Elias, Norbert (1978): Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen, Bd. 1: Wandlungen des Verhaltens in den weltlichen

Oberschichten des Abendlandes. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Elias, Norbert (1982): Über die Einsamkeit der Sterbenden. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Elias, Norbert (1987): Die Gesellschaft der Individuen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Elsas, Christoph (2002): Religionsgeschichte Europas. Religiöses Leben von der Vorgeschichte bis zur Gegenwart. Darmstadt: Primus.

Engelhardt, Anina/**Kajetzke**, Laura (Hg.) (2010): Handbuch Wissensgesellschaft. Theorien, Themen und Probleme. Bielefeld: Transcript.

Engelhardt, Henriette (2011): Einführung in die Bevölkerungswissenschaft und Demographie. Hrsg. durch das Bundesinstitut für Bevölkerungswissenschaft. Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft, Bd. 42. Würzburg: Ergon.

Engelmann, Peter (1990): Postmoderne und Dekonstruktion. Zwei Stichwörter zur zeitgenössischen Philosophie. In: Ders. (Hg.): Postmoderne und Dekonstruktion. Texte französischer Philosophen der Gegenwart. Stuttgart: Reclam.

Engler, Wolfgang (2005): Bürger, ohne Arbeit. Für eine Radikale Neugestaltung der Gesellschaft. Berlin: Aufbau.

Enslin, Anna-Pia (2004): Generationen 50 plus. Die Ausgrenzungen der mobilen Informationsgesellschaft. Text- und Rezeptionsanalyse aktueller Medienwerbung. Marburg: Tectum.

Erikson, Erik H. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Eriksen, Thomas Hylland (2001): Small Places, Large Issues: An Introduction to Social and Cultural Anthropology. 2. Aufl. London, New York: Pluto Press.

Erlemeier, Norbert (2010): 'Ich kann nicht mehr!' Suizidalität und Suizidprävention im Alter. In: Begemann, Verena (Hg.): Der Tod gibt zu denken. Interdisziplinäre Reflexionen zur (einzigen) Gewissheit des Lebens. Münster: Waxmann. S. 183-200.

Erlemeier, Norbert/**Weber**, Georg/**Nassehi**, Armin (1997): Altersbilder von Fachkräften in der Altenpflege. In: Pflege 10 (4/1997). S. 206-214.

Estes, Carroll L./**Swan**, James H./**Gerard**, Leonore E. (2009): Dominierende und konkurrierende gerontologische Paradigmen. Für eine politische Ökonomie des Alterns. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 53-68.

Estrada, Marta/**Moliner**, Miguel Angel/**Sánchez**, Javier (2010): Attitudes toward advertisements of the older adults. In: The International Journal of Aging and Human Development 70 (3/2010). S. 231-249.

Etzemüller, Thomas (2007): Ein ewigwährender Untergang. Der apokalyptische Bevölkerungsdiskurs im 20. Jahrhundert. Bielefeld: Transcript.

Evans, Andrew/Wilson, Glenn D. (1999): Fame. The Psychology of Stardom. London: Vision.

Featherstone, Mike/Hepworth, Mike (1995): Images of positive aging. A case study of Retirement Choice magazine. In: Featherstone, Mike/Wernick, Andrew (Hg.): Images Of Aging. Cultural Representations Of Later Life. London, New York: Routledge. S. 29-47.

Fehlmann von der Mühl, Maja (1993): Gedanken zu Vorstellungen über Alter, Tod und Sterben. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 89 (2/1993). S. 201-212.

Feil, Naomi (1992): Validation. Ein neuer Weg zum Verständnis alter Menschen. Vollständig neu bearbeitete Ausgabe mit Vicky de Klerk-Rubin. 3. Aufl. Himberg: Wiener.

Felderer, Brigitte/Macho, Thomas (2002): Höflichkeit. Aktualität und Genese von Umgangsformen. München: Wilhelm Fink.

Feldmann, Klaus (1997): Sterben und Tod. Sozialwissenschaftliche Theorien und Forschungsergebnisse. Opladen: Leske + Budrich.

Feldmann, Klaus (2004): Tod und Gesellschaft. Sozialwissenschaftliche Thanatologie im Überblick. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Feldmann, Klaus/Fuchs-Heinritz, Werner (Hg.) (1995): Der Tod ist ein Problem der Lebenden. Beiträge zur Soziologie des Todes. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Femers, Susanne (2007): Die ergrauende Werbung. Altersbilder und werbesprachliche Inszenierungen von Alter und Altern. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Feyerabend, Paul (1976): Wider den Methodenzwang – Skizze einer anarchistischen Erkenntnistheorie. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Feyerabend, Paul K. (1979): Erkenntnis für freie Menschen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Feyerabend, Paul K. (1984): Wissenschaft als Kunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Fiedler, Kathrin (2002): 'Ich werde nie älter als 28 aussehen und es wird Donald ein Vermögen kosten'. Zur Leugnung von Alter in der ästhetischen Chirurgie. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 64-79.

Figl, Johann/Klein, Hans-Dieter (Hg.) (2002): Der Begriff der Seele in der Religionswissenschaft. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Fischer-Schreiber, Ingrid/Ehrhard, Farnz-Karl/Friedrichs, Kurt/Diener, Michael S. (1986): Lexikon der östlichen Weisheitslehren. Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Zen. Alles über Philosophie, Religion, Psychologie, Mystik, Kultur, Literatur des Fernen Ostens. 2. Aufl. Bern, München, Wien: Scherz.

Flick, Uwe (1998): An Introduction to Qualitative Research. London: Thousand Oaks, New Delhi: Sage.

Flick, Uwe (2009): Triangulation in der qualitativen Forschung. In: Flick, Uwe/Kardoff, Ernst von/Steinke, Ines (Hg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. 7. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. S. 309-318.

Fluck, Hans-Rüdiger (1996): Fachsprachen. Einführung und Bibliographie. 5. überarbeitete Aufl. Stuttgart: Uni-Taschenbücher UTB.

Foucault, Michel (1973): Gestalten des Wahnsinns: Die Gruppe der Demenz. In: Ders.: Wahnsinn und Gesellschaft. Eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 256-267.

Foucault, Michel (1976): Die Macht und die Norm. In: Ders.: Mikrophysik der Macht. Über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin. Berlin: Merve. S. 114-123.

Foucault, Michel (1976): Mikrophysik der Macht. Über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin. Berlin: Merve.

Foucault, Michel (1977): Sexualität und Wahrheit, Bd. 1: Der Wille zum Wissen. 18. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (1981): Archäologie des Wissens. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (1991): Die Ordnung des Diskurses. Frankfurt am Main: Fischer.

Foucault, Michel (1992): Andere Räume. In: Barck, Karlheinz/Gente, Peter/Paris, Heidi/Richter, Stefan (Hg.): Aisthesis. Wahrnehmung heute oder Perspektiven einer anderen Ästhetik. Leipzig: Reclam. S. 34-46.

Foucault, Michel (1993): Wahnsinn und Gesellschaft. Eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (1994): Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. 9. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (2003): Die politische Funktion des Intellektuellen. In: Ders.: Schriften 3. 1976-1979. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 145-152.

Foucault, Michel (2005): Antwort auf eine Frage. In: Defert, Daniel (Hg.): Michel Foucault. Analytik der Macht. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 25-51.

Freitas, Robert A. Jr. (2009): Nanomedizin. Die Suche nach unfallbegrenzten Lebensspannen. In: Knell, Sebastian/Weber, Marcel (Hg.): Länger leben? Philosophische und biowissenschaftliche Perspektiven. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 63-73.

Freund, Alexandra M./Baltes, Paul B. (1998): Selection, optimization, and compensation as strategies of life management. Correlates with subjective indicators of successful aging. In:

Psychology and Aging 13 (1998). S. 531-543.

Friedeburg, Ludwig von (1958): Altersbild und Altersvorsorge der Arbeiter und Angestellten. Frankfurter Beiträge zur Soziologie 1. Frankfurt am Main: Europäische Verlags-Anstalt.

Friedrich-Ebert-Stiftung (Hg.) (1995): Medizinische und gesellschaftspolitische Herausforderung: Alzheimer Krankheit. Der langsame Zerfall der Persönlichkeit. Gesprächskreis Arbeit und Soziales 44. Bonn: Forschungsinstitut der Friedrich-Ebert-Stiftung, Abt. Arbeits- und Sozialforschung.

Fritz, Kathrin (1993): Gesundheit als Lebensaufgabe. Sozialisation und Disziplinierung der bürgerlichen Frau durch populärmedizinische Ratgeber des 19. Jahrhunderts. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 89 (1/1993). S. 51-68.

Frizzoni, Brigitte (2009): Liebesgeschichten als Ratgeberliteratur. In: Simon, Michael/Hengartner, Thomas/Heimerdinger, Timo/Lux, Anne-Christin (Hg.): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann. S. 211-216.

Früh, Werner (2004): Inhaltsanalyse. Theorie und Praxis. 5. Aufl. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.

Fürstenberg, Friedrich (2002): Perspektiven des Alter(n)s als soziales Konstrukt. In: Backes, Gertrud M. / Clemens Wolfgang (Hg.): Zukunft der Soziologie des Alter(n)s. Opladen: Leske + Budrich. S. 75-84.

Gahlings, Ute (2010): Körper-Sein als Leistung (Schönheit und Fitness). In: Böhme, Gernot (Hg.): Das Leistungsprinzip und das Reich der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 119-134.

Gems, David (2009): Eine Revolution des Alterns. Die neue Biogerontologie und ihre Implikationen. In: Knell, Sebastian/Weber, Marcel (Hg.): Länger leben? Philosophische und biowissenschaftliche Perspektiven. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 25-45.

Gennep, Arnold van (2005): Übergangsriten (Les rites de passage). Aus dem Französischen von Klaus Schomburg und Sylvia M. Schomburg-Scherff. Mit einem Nachwort von Sylvia M. Schomburg-Scherff. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Campus.

Gibb, Heather/**Holroyd**, Eleanor (1996): Images of old age in the Hong Kong print media. In: Ageing and society 16 (2/1996). S. 151-175.

Giddens, Anthony (1996): Konsequenzen der Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Glaser, Helmuth von (1957): Die nichtchristlichen Religionen. Verfaßt und herausgegeben von Professor Helmuth von Glaser. Frankfurt am Main: Fischer.

Glaser, Helmuth von (1986): Indische Geisteswelt. Bd. 1: Glaube und Weisheit der Hindus. Hanau: Werner Dausien.

Glaserfeld, Ernst von (1992): Konstruktion der Wirklichkeit und der Begriff der Objektivität. In: Foerster, Heinz von/Glaserfeld, Ernst von/Hejl, Peter M. (Hg.): Einführung in den Konstruktivismus. Veröffentlichungen der Carl-Friedrich-von-Siemens-Stiftung 5. München: Piper. S. 9-39.

Göckenjan, Gerd (2000): Das Alter würdigen. Altersbilder und Bedeutungswandel des Alters. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Göckenjan, Gerd (2009): Vom 'tätigen Leben' zum 'aktiven Alter': Alter und Alterszuschreibungen im historischen Wandel. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 235-255.

Goffman, Erving (1973): Asyle. Über die soziale Situation psychiatrischer Patienten und anderer Insassen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Goffman, Erving (1975): Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Goffman, Erving (2010): Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag. 8. Aufl. München: Piper.

Golde, Peggy./**Kogan**, Nathan (1959): A Sentence Completion Procedure for Assessing Attitudes toward Old People. In: Journal of Gerontology 14 (1959). S. 355-363.

Goltcheva, Vivian (2004): Das Bild des Alterns in deutschen und bulgarischen Printmedien. Dissertation Universität Münster (Fachbereich Medizinische Fakultät). Online einsehbar unter: http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=970170262&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=970170262.pdf (Stand: 30.05.2008).

Gorys, Erhard (2004): Lexikon der Heiligen. Erweiterte Neuauflage. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Graham, Candida/**Howard**, Robert/**Ha**, Yvonne (1998): Dementia and Ethnicity. In: International Psychogeriatrics 10 (2/1998). S. 183-191.

Grebe, Heinrich (2010): Diskursethnographische Altersbildforschung. Ein Entwurf für die Analyse von Bildern des hohen Alters in Medien und Alltag. In: Elsbergen, Antje van/Engelhardt, Franziska/Stiefbold, Simone (Hg.): Ansichten, Einsichten, Absichten. Beiträge aus der Marburger Kulturwissenschaft. Marburg: Makufee. S. 183-199.

Grebe, Heinrich (2012): 'Über der gewonnenen Zeit hängt eine Bedrohung...' Zur medialen Thematisierung von (hohem) Alter und Demenz: Inhalte, Strukturen, diskursive Grundlagen. In: Kruse, Andreas/Rentsch, Thomas/Zimmermann, Harm-Peer (Hg.): Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 97-107.

Grebe, Heinrich/**Otto**, Welf-Gerit/**Zimmermann**, Harm-Peer (2013): '[T]he Journey into the Land of Forgetfulness'. Metaphors of old Age and Dementia. In: Kriebner, Ulla/Maierhofer, Roberta/Mörtl, Heidrun (Hg.): 'The Ages of Life'. Living and Aging in

Conflict? Aging Studies in Europe, Vol. 3. Münster: Lit. [Im Erscheinen].

Green, Bryan S. (1993): Gerontology and the Construction of Old Age: A Study in Discourse Analysis. New York: Aldine de Gruyter.

Greve, Barbara (1996): Im Ellerhaus. Bilder und Geschichten vom Lebensabend in der Schwalm. Schwalmstadt-Ziegenhain: Verlag Dirk Ordemann.

Groschwitz, Helmut (2009): Wohlergehen durch Zeitmanagement? Die Bedeutung von Ratgebermedien bei der zeitlichen Orientierung im Alltag. In: Simon, Michael/Hengartner, Thomas/Heimerdinger, Timo/Lux, Anne-Christin (Hg.): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann. S. 111-117.

Gross, Peter (1999): Ich-Jagd. Im Unabhängigkeitsjahrhundert. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Gross, Peter (2005): Die Multioptionsgesellschaft. 10. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Gross, Peter (2011): Altersakzeptanz versus Jugendwahn. Dimensionen der Selbstoptimierung. In: Maio, Giovanni (Hg.): Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin. Freiburg im Breisgau, München: Karl Alber. S. 21-33.

Gutsfeld, Andreas/**Schmitz**, Winfried (Hg.) (2003): Am schlimmen Rand des Lebens. Altersbilder in der Antike. Wien: Böhlau.

Häußer, Christian (2002): 'Oma so lieb!' Der runde Geburtstag als Inszenierung des Individuums. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 16-29.

Hahn, Alois (1968): Einstellungen zum Tod und ihre soziale Bedingtheit. Eine soziologische Untersuchung. Stuttgart: Ferdinand Enke.

Hanlon, Heather/**Farnsworth**, Judy/**Murray**, Judy (1997): Ageing in American Comic Strips 1972-1992. In: Ageing and society 17 (3/1997). S. 293-304.

Hano, Elisabeth (2009): Kompetenz und Leistungsfähigkeit älterer Mitarbeiter im Sozialwesen. Eine explorative Studie zur Subjektperspektive am Beispiel langjähriger, älterer Mitarbeiter in der Behindertenhilfe. Berlin: Wissenschaftlicher Verlag.

Harrington, C. Lee/**Brothers**, Denise (2010): A Life Course Built for Two. Acting, Aging, and Soap Operas. In: Journal of Aging Studies 24 (1/2010). S. 20-29.

Harris, Diana K./**Fine**, Gary A./**Hood**, Thomas C. (1992): The Aging of Desire: Playboy Centerfolds and the Graying of America. A Research Note. In: Journal of Aging Studies 6 (4/1992). S. 301-306.

Harris, Helen (2008): Growing While Going: Spiritual Formation at the End of Life. In: Journal of Religion, Spirituality & Aging. 20 (3/2008). S. 227-245.

Hartung, Heike (Hg.) (2005a): Alter und Geschlecht: Repräsentationen, Geschichten und Theorien des Alter(n)s. Bielefeld: Transcript.

Hartung, Heike (2005b): Zwischen Verfalls- und Erfolgsgeschichte. Zwiespältige Wahrnehmungen des Alter(n)s. In: Dies. (Hg.): Alter und Geschlecht. Repräsentationen, Geschichten und Theorien des Alter(n)s. Bielefeld: Transcript. S. 7-18.

Hartung, Heike (Hg.) (2007): Graue Theorie. Die Kategorien Alter und Geschlecht im kulturellen Diskurs. Wien: Böhlau.

Hartung, Heike (2010): Fremde im Spiegel. Körperwahrnehmung und Demenz. In: Mehlmann, Sabine/Ruby, Sigrid (Hg.): 'Für Dein Alter siehst Du gut aus!' Von der Un/Sichtbarkeit des alternden Körpers im Horizont des demographischen Wandels. Multidisziplinäre Perspektiven. Bielefeld: Transcript. S. 123-138.

Havighurst, Robert J. (1961): Successful Aging. In: The Gerontologist 1 (1961). S. 8-13.

Havighurst, Robert J./**Munnichs**, Joep M.A./**Neugarten**, Bernice L./**Thomae**, Hans (1969): Adjustment to Retirement. A crossnational study. Assen: Van Gorcum.

Havighurst, Robert J./**Neugarten**, Bernice L./**Tobin**, Sheldon S. (1998): Disengagement and Patterns of Aging. In: Lawton, M. Powell/Salthouse, Timothy A. (Hg.): Essential papers on the psychology of aging. New York University Press. S. 68-85.

Haynes, Maria S. (1962): The Supposedly Golden Age for the Aged in Ancient Greece. A Study of Literary Concepts of Old Age. In: The Gerontologist 2 (1962). S. 93-98.

Haynes, Maria S. (1963): The Supposedly Golden Age for the Aged in Ancient Rome. A study of Literary Concepts of Old Age. In: The Gerontologist 3 (1963). S. 26-35.

Hazan, Haim (1994): Old age. Constructions and Deconstructions. Cambridge: University Press.

Hebestreit, Regine (1999): Inkompetent und skurril. Zum Altersbild im Fernsehen. In: Pro Alter 32 (4/1999). Kuratorium Deutsche Altershilfe. S. 21-25.

Hegenbart, Susanne (2010): Sexy über 50? Eine Studie mit der Generation 50 Plus über Schönheitsideale im Vergleich mit dem Schönheitsbegriff der Kosmetikbranche. In: Zeitschrift für Gerontologie und Ethik (1/2009). S. 60-61.

Hegselmann, Rainer/**Merkel**, Reinhard (Hg.) (1991): Zur Debatte über Euthanasie. Beiträge und Stellungnahmen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Heilmann, Sibylle (1993): Wohngemeinschaften von älteren und alten Menschen. Magisterarbeit Universität Marburg (Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft).

Heimerdinger, Timo (2006): Alltagsanleitungen? Ratgeberliteratur als Quelle für die

- volkskundliche Forschung. In: Rheinisch-westfälische Zeitschrift für Volkskunde 51 (2006). S. 57-71.
- Heimerdinger**, Timo (2009): Brust oder Flasche? Säuglingsernährung und die Rolle von Beratungsmedien. In: Simon, Michael/Hengartner, Thomas/Heimerdinger, Timo/Lux, Anne-Christin (Hg.): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann. S. 100-110.
- Helmstetter**, Rudolf (1999): Guter Rat ist (un)modern – Die Ratlosigkeit der Moderne und ihre Ratgeber. In: Graevenitz, Gerhart von (Hg.): Konzepte der Moderne Germanistische Symposien, Berichtsbände 20. DFG-Symposium (1997). Stuttgart: Metzler. S. 147-172.
- Helmuth**, Laura (2005): Ageing research in the media: How the demands of newspaper and magazine publishing influence what people read about ageing. In: EMBO reports 6 (2005). Special Issue. S. 81-83.
- Henderson**, J. Neil/**Henderson**, L. Carson (2002): Cultural construction of disease. A 'supernormal' construct of dementia in an American Indian tribe. In: Journal of Cross-Cultural Gerontology 17 (3/2002). S. 197-212.
- Henderson**, J. Neil/**Traphagan**, John W. (2005): Cultural factors in dementia: perspectives from the anthropology of aging. In: Alzheimer Disease and Associated Disorders 19 (4/2005). S. 272-274.
- Henkel**, Gabriele (1993): Alt, abgebraucht, stumpfgeschrieben? Das Alter in der Roman- und Zeitschriftenliteratur des 19. Jahrhunderts. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 77-88.
- Henneberg**, Sylvia (2010): Moms do badly, but grandmas do worse. The nexus of sexism and ageism in children's classics. In: Journal of Aging Studies 24 (2/2010). S. 125-134.
- Hepworth**, Mike (1995): Positive Ageing. What ist the Message? In: Bunton, Robin/Nettleton, Sarah/Burrows, Roger (Hg.): The Sociology of Health Promotion. Critical Analyses of Consumption, Lifestyle and Risk. London, New York: Taylor & Francis Group. S. 176-222.
- Heylen**, Leen (2010): The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age. In: Ageing and Society 30 (7/2010). S. 1177-1196.
- Hilt**, Michael L. (2000): Descriptive analysis of news magazines' coverage of John Glenn's return to space. In: Educational Gerontology 26 (2/2000); S. 161-168.
- Hitzler**, Ronald (1994): Wissen und Wesen des Experten: ein Annäherungsversuch – zur Einleitung. In: Hitzler, Ronald/Honer, Anne/Maeder, Christoph (Hg.): Expertenwissen. Die institutionalisierte Kompetenz. Zur Konstruktion von Wirklichkeit. Opladen: Westdeutscher Verlag. S. 13-30.
- Hitzler**, Ronald/**Reichert**, Jo/**Schröer**, Norbert (Hg.) (1999): Hermeneutische

Wissenssoziologie. Standpunkte zur Theorie der Interpretation. Konstanz: Universitätsverlag.

Hochgrebe, Winfried (2004): Legalisierung der aktiven Sterbehilfe in der Bundesrepublik Deutschland? Eine Analyse der aktuellen Diskussion unter medizinischen, philosophisch-ethischen und religiös-theologischen Aspekten. Norderstedt bei Hamburg: Books on Demand.

Höffe, Otfried (2009): Bilder des Alters und des Alterns im Wandel. In: Kocka, Jürgen/Staudinger, Ursula M. (Hg.): Altern in Deutschland. Bd. 1: Ehmer, Josef/Höffe, Otfried (Hg.): Bilder des Alterns im Wandel. Historische, interkulturelle, theoretische und aktuelle Perspektiven. Nova Acta Leopoldina NF 99, Nr. 363. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. S. 11-21.

Höffer-Mehlmer, Markus (2003): Elternratgeber. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren. Habilitationsschrift Universität Mainz (Erziehungswissenschaften).

Höpflinger, François (2012): Bevölkerungssoziologie. Eine Einführung in demographische Prozesse und bevölkerungssoziologische Ansätze. 2. Aufl. Weinheim: Beltz Juventa.

Höppner, Grit (2011): Alt und schön. Geschlecht und Körperbilder im Kontext neoliberaler Gesellschaften. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Hoerster, Norbert (1998): Sterbehilfe im säkularen Staat. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Holstein, Martha B./**Minkler**, Meredith (2009): Das Selbst, die Gesellschaft und die 'neue Gerontologie'. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 207-232.

Hondrich, Karl Otto (2007): Weniger sind mehr. Warum der Geburtenrückgang ein Glücksfall für unsere Gesellschaft ist. Frankfurt am Main: Campus.

Honsig-Erlenburg, Manuela (1998): Sprachliche Inszenierung von Musikidolen in kommerziellen Jugendzeitschriften. Stars aus Fleisch und Blut oder eine Jugendszene zwischen Markt, Kultur und Medien. Wissenschaftsladen Graz.

Horwitz, Allan V./**Wakefield**, Jerome C. (2012): The Loss of Sadness. How Psychiatry Transformed Normal Sorrow Into Depressive Disorder. Oxford University Press.

Huber, Martin/**Siegel**, Siglinde Anne/**Wächter**, Claudia/**Brandenburg**, Andrea (2005): Autonomie im Alter. Leben und Altwerden im Pflegeheim – Wie Pflegende die Autonomie von alten und pflegebedürftigen Menschen fördern. Pflege Kolleg. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.

Hübener, Kristina/**Rose**, Wolfgang (2007): Krankenhäuser in Brandenburg. Vom mittelalterlichen Hospital bis zur modernen Klinik. Schriftenreihe zur Medizin-Geschichte. Berlin: Be.bra.

Hurna, Myron (2008): Das Alter. Philosophie einer Lebensphase. Kulturgeschichtliche Reihe Sonnenberg 6. Annweiler am Trifels: Sonnenberg Verlag.

Imhof, Arthur E. (1981): Die gewonnenen Jahre. Von der Zunahme unserer Lebensspanne seit dreihundert Jahren oder von der Notwendigkeit einer neuen Einstellung zu Leben und Sterben. Ein historischer Essay. München: C.H. Beck.

Imhof, Arthur E. (1991): Ars Moriendi. Die Kunst des Sterbens einst und heute. Kulturstudien Bibliothek der Kulturgeschichte 22. Hrsg. von Hubert Ch. Ehalt und Helmut Konrad. Wien: Böhlau.

Imhof, Lorenz/**Mahrer-Imhof**, Romy (2011): Einsamkeit im hohen Alter. Individuelle Probleme und soziale Aufgabe. In: Meyer, Iwona (Hg.): Caritas-Sozialalmanach 2011. Schwerpunkt: Das vierte Lebensalter. Das Caritas-Jahrbuch zur sozialen Lage in der Schweiz. Trends, Analysen, Zahlen. Luzern: Caritas-Verlag. S. 183-194.

Inglehart, Ronald (1982): Die stille Revolution. Vom Wandel der Werte. Königstein im Taunus: Athenäum. [Englischer Originaltitel: The Silent Revolution. Changing Values and Politic Styles among Western Publics, 1977].

Inhester, Otto/**Zimmermann**, Ingrid (1990): Ganzkörperwaschung in der Pflege. Anleitung und Hilfen für das Pflegepersonal und pflegende Angehörige. Hannover: Schlütersche Verlagsanstalt.

Institut für Gerontologie und Ethik (2009): Alter und Schönheit. Themenheft der Zeitschrift für Gerontologie und Ethik (1/2009).

Ivanyi, Nathalie (1999): Die herrschende Konstruktion der Wirklichkeit. Anthony Giddens wissenssoziologisch gelesen. In: Hitzler, Ronald/Reichert, Jo/Schröer, Norbert (Hg.): Hermeneutische Wissenssoziologie. Standpunkte zur Theorie der Interpretation. Konstanz: Universitätsverlag. S. 147-167.

Jäger, Margarete (2004): Diskursanalyse: Ein Verfahren zur kritischen Rekonstruktion von Machtbeziehungen. In: Becker, Ruth/Kortendiek, Beate (Hg.): Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS. S. 336-341.

Jäger, Siegfried (1993): Kritische Diskursanalyse: Eine Einführung. Duisburg: DISS.

Jäger, Siegfried (1999): Einen Königsweg gibt es nicht. Bemerkungen zur Durchführung von Diskursanalysen. In: Bublit, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 136-147.

Janssen, Claudia (2008): 'Sieh hin, es ist sehr gut'. Alter in der Bibel. In: Rivuzumwami, Carmen/Schäfer-Bossert, Stefanie (Hg.): Aufbruch ins Alter. Ein Lese-, Denk- und Praxisbuch. Stuttgart: Kohlhammer.

Jaster, Ralf (2002): Endlich Zeit? Ältere Menschen und ihr Umgang mit der Zeit. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 80-87.

Jeggle, Utz (1988): Die Angst vor dem Sterben. Besuch in einem imaginären Museum In: Göckenjan, Gerd/Kondratowitz, Hans-Joachim von (Hg.): Alter und Alltag. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 157-180. [1. Fassung dieses Beitrags erschien in: Geyer-Kordesch, Johanna u. a. (Hg.): Leiden, Sterben und Tod. Eine Ringvorlesung, im Auftrag des Instituts für Theorie und Geschichte der Medizin und des AstA der Universität Münster. Münster: Aschendorff 1986].

Jeggle, Utz (1994): Volkskunde im 20. Jahrhundert. In: Brednich, Rolf Wilhelm (Hg.): Grundriss der Volkskunde. Einführung in die Forschungsfelder der Europäischen Ethnologie. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Dietrich Reimer. S. 51-72.

Jeggle, Utz (1995): Trost und Rat: Trostlos, Ratlos. Was lehren uns Ratgeber. In: Bausinger, Hermann/Brunold-Bigler, Ursula (Hg.): Hören Sagen Lesen Lernen. Bausteine zu einer Geschichte der kommunikativen Kultur. Festschrift für Rudolf Schenda zum 65. Geburtstag. Frankfurt am Main: Lang. S. 341-358.

Jeggle, Utz (1997): Runterschlucken – Ekel und Kultur. In: Kursbuch 129: Ekel und Allergie. Berlin: Rowohlt. S. 12-26.

Jeggle, Utz (2003): Blick ins Paradies. Sexualität im Alter. In: Zimmermann, Harm-Peer (Hg.): Was in der Geschichte nicht aufgeht. Interdisziplinäre Aspekte und Grenzüberschreitungen in der Kulturwissenschaft Volkskunde. Marburg: Jonas. S. 39-49.

Jürgens, Hans Wilhelm (1994): Untersuchung zum Bild der älteren Menschen in den Medien. Unabhängige Landesanstalt für das Rundfunkwesen (ULR). Themen, Thesen, Theorien 4. Kiel: Malik Regional Verlagsgesellschaft.

Jullien, François (2002): Der Umweg über China. Ein Ortswechsel des Denkens. Berlin: Merve.

Junge, Matthias (2002): Individualisierung. Frankfurt am Main: Campus.

Kämmerlings, Richard (2009): Krebsliteratur. Der Schleier über den letzten Dingen. Krankheit als Metapher? Auch die neue Saison bringt Bücher über Krebs und Tod. Aber vom Sterben will nicht jeder in allen intimen Einzelheiten hören. Richard Kämmerlings erklärt, warum wir keine Krebsliteratur mehr lesen wollen. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung 14.08.2009. Nr. 186. S. 27.

Kaiser, Heinz Jürgen (2002): Autonomie und Kompetenz. Aspekte einer gerontologischen Herausforderung. Erlanger Beiträge zur Gerontologie 1. Münster: Lit.

Kannisto, Väinö (1994): Development of Oldest-Old. Mortality 1950-1990. Odense Monographs on Population Aging 1. Odense University Press.

Kannisto, Väinö (1996): The Advancing Frontier of Survival. Life Tables for Old Age. Odense Monographs on Population Aging 3. Odense University Press.

Kant, Immanuel (1968): Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. Unveränderter photomechanischer Abdruck. Hrsg. Von der Königlich Preußischen Akademie der

Wissenschaften. Bd. IV. Berlin: De Gruyter.

Karl, Fred (Hg.) (2003): Sozial- und verhaltenswissenschaftliche Gerontologie. Alter und Altern als gesellschaftliches Problem und individuelles Thema. Weinheim: Beltz Juventa.

Kaschuba, Wolfgang (2003): Einführung in die Europäische Ethnologie. 2. aktualisierte Aufl. München: C. H. Beck.

Katzman, Robert (1976): Editorial. The Prevalence and Malignancy of Alzheimer Disease. A Major Killer. In: Archives of Neurology 33 (4/1976). S. 217-218.

Kaupp, Peter (1997): Ältere im Schatten der Werbung? Eine Literaturstudie zur Seniorendarstellung in der Werbung. Berlin: Arno Spitz.

Keck, Verena (2010): Schwächen des Alters: ein ethnographisches Beispiel aus Mikronesien zur indigenen Rezeption von Demenz. In: Kruse, Andreas (Hg.): Lebensqualität bei Demenz. Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 261-278.

Keith, Jennie (1994): Old Age and Age Integration: An Anthropological Perspective. In: Riley, Mathilda White/Kahn, Robert L./Foner (Hg.): Age and Structural Lag. Society's Failure to Provide Meaningful Opportunities in Work, Family, and Leisure. New York: Wiley. S. 197-216.

Keith, Jennie/**Fry**, Christine L./**Glascock**, Anthony P./**Dickerson-Putman**, Jeanette/**Harpending**, Henry C./**Draper**, Patricia (1994): The Aging Experience. Diversity and Commonality Across Cultures. London, New Delhi: Sage Publications.

Kelle, Udo (2008): Alter & Altern. In: Baur, Nina/Korte, Hermann/Löw, Martina/Schroer, Markus (Hg.): Handbuch Soziologie. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS. S. 11-31.

Kelle, Udo/**Erzberger**, Christian (2009): Qualitative und quantitative Methoden: kein Gegensatz. In: Flick, Uwe/Kardoff, Ernst von/Steinke, Ines (Hg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt. S. 299-308.

Keller, Reiner (2008): Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms. 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Keller, Reiner (2006): Diskursforschung. Eine Einführung für SozialwissenschaftlerInnen. Reihe qualitative Sozialforschung 14. Opladen: Leske + Budrich.

Keller, Nicole (2008): Pädagogische Ratgeber in Buchform – Leserschaft eines Erziehungsmediums. Explorationen. Studien zur Erziehungswissenschaft 57. Bern: Peter Lang. Dissertation Universität Zürich (Erziehungswissenschaften) 2007.

Kessler, Eva-Marie/**Schwender**, Clemens /**Bowen**, Catherine E. (2010): The Portrayal of Older People's Social Participation on German Prime-Time TV Advertisements. In: The Journal of Gerontology 65 (2010). S. 97-106.

Kippenberg, Hans G. (1997): William Robertson Smith. In: Michaels, Axel (Hg.): Klassiker der Religionswissenschaft. Von Friedrich Schleiermacher bis Mircea Eliade. München: C. H. Beck. S. 61-76.

Kitwood, Thomas (1997): Dementia Reconsidered. The Person Comes First. Philadelphia, Pennsylvania: Open University Press.

Klärner, Anne T. (2007): Die Lebenskunst der ars moriendi. Literatur als Weg in der Lebens- und Sterbebegleitung. Wuppertal: Hospiz.

Klarer, Mario (2010): Einführung in die Grundlagen der Literaturwissenschaft. Theorien, Gattungen, Arbeitstechniken. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft WBG.

Klein, Angela (1993): Ein weiser Greis darf zu allen Zeiten die Moral lesen. Zur Darstellung des Alters in der Literatur der Aufklärung. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 61-76.

Klie, Thomas (2011): Thomas Klie über Demenz. Interview. In: Süddeutsche Zeitung 29./30.01.2011, Nr. 23. S. V2/8.

Klitzing-Naujoks, Waltraut (1995): Psychische Belastungen in der Krankenpflege. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Knoblauch, Hubert/**Zingerle**, Arnold (2005): Thanatosoziologie. Tod, Hospiz und die Institutionalisierung des Sterbens. Sozialwissenschaftliche Abhandlungen der Görres-Gesellschaft 26. Berlin: Duncker & Humblot.

Knobling, Cornelia (1993): Konfliktsituationen im Altenheim. Eine Bewährungsprobe für das Pflegepersonal. 4. Aufl. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Kochsiek, Kurt (2009): Hochaltrigkeit oder viertes Alter. In: Ders. (Hg.): Altern in Deutschland. Altern und Gesundheit 7. Nova Acta Leopoldina NF 105, Nr. 369. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. S. 227-239.

Kogan, Nathan (1961): Attitudes toward Old People. The Development of a Scale and an Examination of Correlates. In: Journal of Abnormal and Social Psychology 62 (1961). S. 44-54.

Kogan, Nathan (1979): A Study of Age Categorization. In: Journal of Gerontology 34 (1979). S. 358-367.

Kogan, Nathan/**Shelton**, Florence C. (1962a): Images of 'Old People' and 'People in General' in an Older Sample. In: Journal of Genetic Psychology 100 (1962). S. 3-21.

Kogan, Nathan/**Shelton**, Florence C. (1962b): Beliefs about 'Old People'. A Comparative Study of Older and Younger Sample. In: Journal of Genetic Psychology 100 (1962). S. 93-111.

Kolnai, Aurel (1974): Der Ekel. In: Husserl, Edmund (Hg.): Beiträge zur Phänomenologie des

ästhetischen Genusses. 2. Aufl. Tübingen: Max Niemeyer. S. 119-173.

Kondratowitz, Hans-Joachim von (2003): Anti-Aging. Alte Probleme und neue Versprechungen. In: Psychomed. Zeitschrift für Psychologie und Medizin 15 (3/2003). S. 156-160.

Kondratowitz, Hans-Joachim von (2006): Strategien der Lebensvergewisserung? Anti-Aging als Provokation der Gerontologie. In: Informationsdienst Altersfragen 33 (5/2006). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen S. 2-3.

Kondratowitz, Hans-Joachim von (2009): Alter(n) in Ost und West: Der Wandel normativer Modellierungen des Alter(n)s in historisch vergleichender Perspektive. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 256-278.

Korff, Gottfried (2001): Kulturforschung im Souterrain. Aby Warburg und die Volkskunde. In: Maase, Kaspar/Bausinger, Hermann/Warneken, Bernd Jürgen (Hg.): Unterwelten der Kultur. Themen und Theorien der volkskundlichen Kulturwissenschaft. Wien: Böhlau. S. 143-176.

Kraepelin, Emil (1910): Psychiatrie. Ein Lehrbuch für Studierende und Ärzte. Bd. 2: Klinische Psychiatrie. 8. vollständig umgearbeitete Aufl. Leipzig: Barth.

Krebs, Christopher B. (2012): Ein gefährliches Buch. Die 'Germania' des Tacitus und die Erfindung der Deutschen. München: Deutsche Verlags-Anstalt.

Kreutzner, Gabriele (2008): Demenz und Kultur. Zwei Perspektiven. In: Demenz Support Stuttgart (Hg): Demenz weltweit. Eine Krankheit im Spiegel von Kultur(en). DeSS orientiert (1/2008). S. 6-16.

Krey, Hiltrud (2003): Ekel ist okay. Ein Lern- und Lehrbuch zum Umgang mit Emotionen in Pflegeausbildung und Pflegealltag. Hannover: Schlüter.

Kristeva, Julia (1984): Powers of Horror. An Essay on Abjection. European Perspectives Series. Columbia University Press.

Kronauer, Martin/**Vogel**, Berthold/**Gerlach**, Frank (1993): Im Schatten der Arbeitsgesellschaft. Arbeitslose und die Dynamik sozialer Ausgrenzung. Frankfurt am Main: Campus.

Kruse, Andreas (1996): Alltagspraktische und sozioemotionale Kompetenz. In: Baltes, Margret M./Montada, Leo (Hg.): Produktives Leben im Alter. Frankfurt am Main: Campus. S. 290-322.

Kruse, Andreas (2005): Selbstständigkeit, Selbstverantwortung, bewusst angenommene Abhängigkeit und Mitverantwortung als Kategorie einer Ethik des Alters. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 38 (2005). S. 273-286.

Kruse, Andreas (2006): Plädoyer für ein Pro-Aging. In: Informationsdienst Altersfragen 33 (5/2006). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 4-7.

Kruse, Andreas (2007): Was stimmt? Alter. Die wichtigsten Antworten. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Kruse, Andreas (Hg.) (2010): Lebensqualität bei Demenz? Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA.

Kruse, Andreas/**Schmitt**, Eric (2011): Verantwortung für sich und für andere. Identität und Generativität als psychologische Kernelemente selbst- und mitverantwortlichen Lebens. In: Psychotherapie im Alter. Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung 8 (3/2011). S. 381-394.

Kruse, Andreas/**Wahl**, Hans-Werner (Hg.) (2010): Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Kühne, Bärbel (2005): Wrinkled ... Wonderful? Eine semiotische Erkundung neuer Altersbilder in der Werbung. In: Hartung, Heike (Hg.): Alter und Geschlecht: Repräsentationen, Geschichten und Theorien des Alter(n)s. Bielefeld: Transcript. S. 253-274.

Küpper, Thomas (2004): Das inszenierte Alter. Seniorität als literarisches Programm von 1750 bis 1850. Epitemata: Reihe Literaturwissenschaft 475. Würzburg: Königshausen & Neumann. Dissertation Universität Bochum 2001.

Küpper, Thomas (2010): Natürlich künstlich glatte Haut. Demi Moore, Brigitte Nielsen und ihre Körpertechnologien in den Massenmedien. In: Mehlmann, Sabine/Ruby, Sigrid (Hg.): 'Für Dein Alter siehst Du gut aus!' Von der Un/Sichtbarkeit des alternden Körpers im Horizont des demographischen Wandels. Multidisziplinäre Perspektiven. Bielefeld: Transcript. S. 69-87.

Kunow, Rüdiger (2005): 'Ins Graue'. Zur kulturellen Konstruktion von Altern und Alter. In: Hartung, Heike (Hg.): Alter und Geschlecht. Repräsentationen, Geschichten und Theorien des Alter(n)s. Bielefeld: Transcript. S. 21-43.

Kunz, Ralph (Hg.) (2007): Religiöse Begleitung im Alter. Religion als Thema der Gerontologie. Zürich: Theologischer Verlag TVZ.

Kunze, Christian (2009): Das Elend des Alters. Hellenistische Genreskulpturen von Fischern, Landleuten und alten Frauen. In: Landschaftsverband Rheinland (Hg.): Alter in der Antike. Die Blüte des Alters aber ist die Weisheit. Ausstellungskatalog. Mainz: Verlag Philipp von Zabern. S. 107-123.

Lammel, Inge (2002): Arbeiterlied – Arbeitergesang. Hundert Jahre Arbeitermusikultur in Deutschland. Aufsätze aus 40 Jahren. 1959-1998. Berlin: Hentrich & Hentrich.

Laslett, Peter (1987): The Emergence of the Third Age. In: Ageing & Society 7 (2/1987). Cambridge University Press. S. 133-160.

Laslett, Peter (1995): Das dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns. Weinheim: Beltz

Juventa. [Englischer Originaltitel: A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age, 1989].

Latour, Bruno (2002): Die Hoffnung der Pandora. Untersuchungen zur Wirklichkeit der Wissenschaft. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Lau, Kimberly J. (2000): New Age Capitalism. Making Money East Of Eden. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Lawrence, Robert M. (2007): Dementia: a personal legacy beyond words. In: Mental Health, Religion and Culture 10 (6/2007). S. 553-562.

Lehmann, Albrecht (1983): Erzählstruktur und Lebenslauf. Autobiographische Untersuchungen. Frankfurt am Main: Campus.

Lehr, Ursula M. (1972): Psychologie des Alterns. 1. Aufl. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

Lehr, Ursula M. (1978): Älterwerden als Frau – ein Beitrag zur differentiellen Gerontologie. In: Dies. (Hg.): Seniorinnen. Zur Situation der älteren Frau. Berlin: Springer. S. 6-26.

Lehr, Ursula M. (1991): Hundertjährige. Ein Beitrag zur Langlebigkeitsforschung. In: Zeitschrift für Gerontologie 24 (1991). S. 227-232.

Lehr, Ursula M. (2000): Psychologie des Alterns. 9. Aufl. Wiebelsheim: Quelle + Meyer.

Lehr, Ursula M. (2003a): Die Jugend von gestern – und die Senioren von morgen. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 20 (2/2003). S. 3-5.

Lehr, Ursula M. (2003b): Körperliche Fitness. Aktiv und bewegt älter werden in unserer Zeit. Konsequenzen und Perspektiven für ein erfolgreiches Alter. In: BAGSO-Nachrichten 12 (1/2003). S. 3-7.

Lehr, Ursula M. (2005): Kompetent alt werden. Der demografische Wandel und seine Auswirkungen. In: Blätter der Wohlfahrtspflege 152 (1/2005). S. 3-4.

Lehr, Ursula M. (2007): Psychologie des Alterns. 11. korrigierte Aufl. Wiebelsheim: Quelle + Meyer.

Lehr, Ursula M.: (2008): Lebenserfahrung, Kompetenz und Wissen. In: Älterwerden. Gelassener Leben, zu sich selbst finden, die Früchte ernten. Themenheft der Zeitschrift 'Psychologie heute'. Psychologie heute compact 20 (2008). Weinheim: Beltz. S. 28-31.

Lehr, Ursula M./**Niederfranke**, A. (1984): Altersbilder und Altersstereotype. In: Oswald, Wolf D./Herrmann, Werner M./Kanowski, Siegfried/Lehr, Ursula M./Thomae, Hans (Hg.): Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer. S. 38-46.

Leibing, Annette (1997): Narrowing Worlds: On Alzheimer's Disease and Biography in Brazil. In: Dies. (Hg.): The Medical Anthropologies in Brazil. Curare Sonderband 12 (1997). S. 221-240.

Leibing, Annette (2002): Flexible Hips: On Alzheimer's Disease and Aging in Brazil. In: Journal of Cross-Cultural Gerontology 17 (3/2002). S. 213-232.

Leibing, Annette (2006): Divided Gazes: Alzheimer's Disease, the Person within, and Death in Life. In: Leibing, Annette/Cohen, Lawrence (2006): Thinking about Dementia. Culture, Loss, and the Anthropology of Senility. New Brunswick: Rutgers University Press. S. 240-268.

Leibing, Annette (2008): Entangled Matters – Alzheimer's, Inferiority, and the 'Unflattening' of the World. In: Culture, Medicine and Psychiatry 32 (2/2008). S. 177-193.

Leibing, Annette/**Cohen**, Lawrence (2006): Thinking about dementia. Culture, Loss, and the Anthropology of Senility. New Brunswick: Rutgers University Press.

Lenz, Siegfried (1998): Refrain der Zeit. Altersbilder in der Literatur. In: Geriatrie-Praxis 10 (1-2/1998). S. 16-23.

Lessenich, Stephan (2009): Lohn und Leistung, Schuld und Verantwortung. Das Alter in der Aktivgesellschaft. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 279-295.

Lesser, A. Harry (2006): Dementia and Personal Identity. In: Hughes, Julian C./ Louw, Stephen J./Sabat, Steven R. (Hg.): Dementia. Mind, Meaning and the Person. Oxford University Press. S. 55-62.

Lévi-Strauss, Claude (2009): Das wilde Denken. 14. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Linck, Gudula (2006): Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken. München: C.H. Beck.

Lind, Vera (1999): Selbstmord in der Frühen Neuzeit. Diskurs, Lebenswelt und kultureller Wandel am Beispiel der Herzogtümer Schleswig und Holstein. Veröffentlichungen des Max-Planck-Instituts für Geschichte 146. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Link, Jürgen (1984): Über ein Modell synchroner Systeme von Kollektivsymbolen sowie seine Rolle bei der Diskurs-Konstitution. In: Link, Jürgen/Wülfing, Wulf (Hg): Bewegung und Stillstand in Metaphern und Mythen. Fallstudien zum Verhältnis von elementarem Wissen und Literatur im 19. Jahrhundert. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 63-92.

Link, Jürgen (1999): Diskursive Ereignisse, Diskurse, Interdiskurse: Sieben Thesen zur Operativität der Diskursanalyse, am Beispiel des Normalismus. In: Bublitz, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 148-161.

Lixfeld, Hannjost (1977): Alten: Die drei Alten. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 383-387.

Locke, John (1999): An Essay Concerning Human Understanding [1690]. Chapter XXVII (Of

Identity and Diversity), 26 (Person). S. 311-333. The Pennsylvania State University: Electronic Classics Series. Online einsehbar unter: <http://experiment.iitalia.com/librarysplit2/John%20Locke%20-%20An%20Essay%20Concerning%20Human%20Understanding.pdf> (Stand 16.02.2011).

Locke, Rebekka (2008): Das Altersbild der Frau in der zeitgenössischen deutschen Printwerbung. Berlin: Fachhochschule für Technik und Wirtschaft. Masterthesis.

Löffler, Klara (2009): Warum wir Bridget Jones lieben. Oder: Ethnographische Recherchen zur Ratgeberlektüre. In: Simon, Michael/Hengartner, Thomas/Heimerdinger, Timo/Lux, Anne-Christin (Hg.): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann. S. 217-227.

Lohmann, Robin Howell (1997): Images of old age in German and American print media: empirical investigations into defining principles and patterns of visual representation. Aachen: Shaker. Dissertation Universität Kiel 1992.

Lo Nigro, Sebastiano (1977): Die geschundene Alte. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 359-364.

Lorey, Isabell (1999): Macht und Diskurs bei Foucault. In: Bublitz, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 87-96.

Lüth, Paul (1965): Geschichte der Geriatrie. Dreitausend Jahre Physiologie, Pathologie und Therapie des alten Menschen. Stuttgart: Ferdinand Enke.

Lüthi, Max (1977): Altern. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 404-407.

Lüthi, Max (1997): Das europäische Volksmärchen. Form und Wesen. 10. Aufl. Tübingen, Basel: A. Francke.

Lyotard, Jean-François (1999): Das postmoderne Wissen. Wien: Passagen.

Maasen, Sabine (2003): Es ist Ihre Entscheidung! Die Hypostasierung der Wahl in Ratgeberbüchern. In: Balke, Friedrich/Schwering, Gregor/Stäheli, Urs (Hg.): Paradoxien der Entscheidung. Wahl/Selektion in Kunst, Literatur und Medien. Bielefeld: Transcript. S. 211-241.

Mack, Susanne (2008): Schlimme Gefühle. Radiofeuilleton Kritik (D.radio.de). Online einsehbar unter: <http://www.dradio.de/dkultur/sendungen/kritik/725824/> (Stand 04.01.2012).

Mahayni, Ziad (2010): Das Leben als To-Do-Liste. Leistungsdruck in der Wirtschaft und dessen Folgen. In: Böhme, Gernot (Hg.): Das Leistungsprinzip und das Reich der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 53-70.

Malinowski, Bronislaw (1975): Eine wissenschaftliche Theorie der Kultur. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Marcuse, Herbert (2004): Der eindimensionale Mensch. Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft. 4. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Marotzki, Winfried (1995): Forschungsmethoden der erziehungswissenschaftlichen Biographieforschung. In: Krüger, Heinz-Hermann/Marotzki, Winfried (Hg.): Erziehungswissenschaftliche Biographieforschung. Opladen: Leske + Budrich. S. 55-89.

Masing, Uku (1977): Alte: Die Alte auf dem Dach. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 353-357.

Maurer, Konrad/**Maurer**, Ulrike (1999): Alzheimer. Das Leben eines Arztes und die Karriere einer Krankheit. Mit 38 Abbildungen. 2. Aufl. München: Piper.

Maurer, Konrad/**Volk**, Stephan/**Gerbardo**, Hector (2000): Auguste D.: The History of Alois Alzheimer's First Case. In: Whitehouse, Peter J./Maurer, Konrad/Ballenger, Jesse F. (Hg.): Concepts of Alzheimer Disease. Biological, Clinical, and Cultural Perspectives. Baltimore: John Hopkins University Press. S. 5-29.

Mayring, Philipp (2003): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim: Beltz.

Mead, Margaret (1958): Cultural Determinants of Behavior. In: Roe, Anne/Simpson, George Gaylord (Hg.): Behavior and Evolution. New Haven: Yale University Press.

Medical Tribune (2003): Alte und neue Sterbekultur. Alles aus oder doch ein Übergang? 05.03.2003, Jg. 35, Nr. 10. S. 20f.

Menninghaus, Winfried (2002): Ekel. Theorie und Geschichte einer starken Empfindung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Mersch, Dieter (1999): Anderes Denken. Michel Foucaults 'performativer' Diskurs. In: Bublitz, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 162-176.

Merten, Klaus (1999): Einführung in die Kommunikationswissenschaft. Bd. 1: Grundlagen der Kommunikationswissenschaft. 3. Aufl. Münster: Lit.

Messy, Jack/**Guérard**, Jean-Philippe (1996): Image de la viellesse dans le cinéma. In: Annees-Documents CLEIRPPA. Centre de liaison, d'étude, d'information et de recherche sur les problèmes des personnes âgées. 236 (1996). S. 1-9.

Metzken, Sigrid (Hg.) (1984): Die letzte Reise. Sterben, Tod und Trauersitten in Oberbayern. München: Hugendubel.

Meyer, Maurits de (1964): Verjüngung im Glutofen – Altweiber- und Altmännermühle. In: Zeitschrift für Volkskunde 60 (1964). S. 161-167.

Meyn, Herrmann/**Chill**, Hanni (2004): Massenmedien in Deutschland. Konstanz: UVK.

Mieder, Wolfgang (2010): 'Spruchschlösser (ab)bauen'. Sprichwörter, Antisprichwörter und Lehnssprichwörter in Literatur und Medien. Wien: Praesens.

Miegel, Meinhard/**Wahl**, Stefanie (1993): Das Ende des Individualismus. Die Kultur des Westens zerstört sich selbst. München, Landsberg am Lech: Verlag Bonn Aktuell.

Miller, Bruce L./**Cummings**, Jeffrey L./**Mishkin**, Fred/**Boone**, K./**Prince**, F./**Ponton**, M./**Cotman**, G. (1998): Emergence of artistic talent in frontotemporal dementia. In: Neurology 51 (4/1998). S. 978-982.

Mills, Sara (2007): Der Diskurs. Tübingen, Basel: A. Francke.

Mittelstraß, Jürgen (1998): Die Häuser des Wissens. Wissenschaftstheoretische Studien. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Möller, Hans-Jürgen/**Graeber**, Manuel, B. (2000): Johann F.: The Historical Relevance of the Case for the Concept of Alzheimer Disease. In: Whitehouse, Peter J./Maurer, Konrad/Ballenger, Jesse F. (Hg.): Concepts of Alzheimer Disease. Biological, Clinical, and Cultural Perspectives. Baltimore: John Hopkins University Press. S. 30-46.

Montada, Leo/**Schneider**, Angela/**Meißner**, A. (1988): Blaming the victim: Schuldvorwürfe und Abwertung. Schriftenreihe: Berichte aus der Arbeitsgruppe 'Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral' 49 (ES-Bericht Nr. 8). Online einsehbar unter: <http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2006/652/> (Stand 21.03.2011).

Montet, Elisabeth (1981): Auszüge aus Ratgeberbüchern. In: Montet, Elisabeth: Risse. Über das Älterwerden von Frauen. Texte zur Sozialgeschichte und Alltagsleben. Giessen: Focus.

Moser, Dietz-Rüdiger (2001): 'Wir müssen redlich älter werden...' Das Märchen vom junggeglühten Männlein und die Altweiber – respektive Altmännermühle. In: Bluhm, Lothar/Hölter, Achim (Hg.): 'daß gepflegt werde der feste Buchstab'. Festschrift für Heinz Rölleke zum 65. Geburtstag am 6. November 2001. Trier: WVT. S. 265-287.

Moser-Rath, Elfriede (1977a): Alte Jungfer. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 365-369.

Moser-Rath, Elfriede (1977b): Alte: Der Alte und der Tod. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 382.

Moser-Rath, Elfriede (1977c): Altentötung. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 388-395.

- Müller**, Gerhard (1993): Das Alter in evangelischer Sicht. In: Biegel, Gerd (Hg.) (1993): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 193-199.
- Müller**, Heinrich A. (1988): Stereotype über das Alter und ihre Auswirkungen. In: Howe, Jürgen u.a. (Hg.): Lehrbuch der psychologischen und sozialen Alternswissenschaft, Bd. 1: Grundlagen. Heidelberg: Roland Asanger. S. 73-94.
- Mueller**, Ulrich/**Nauck**, Bernhard/**Diekmann**, Andreas (Hg.) (2000a): Handbuch der Demographie. Bd.1: Modelle und Methoden. Berlin: Springer.
- Mueller**, Ulrich/**Nauck**, Bernhard/**Diekmann**, Andreas (Hg.) (2000b): Handbuch der Demographie. Bd.2: Anwendungen. Berlin: Springer.
- Münch**, Richard (2007): Die akademische Elite. Zur sozialen Konstruktion wissenschaftlicher Exzellenz. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Münch**, Richard (2010): Die Audit-Universität. Forschung und Lehre in der Hand des neuen Qualitätsmanagements. In: Böhme, Gernot (Hg.): Das Leistungsprinzip und das Reich der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 39-52.
- Nassehi**, Armin (1994): Biographie. Theoretische Überlegungen zur Biographieforschung in methodologischer Absicht. In: BIOS 7 (1/1994). S. 46-63.
- Nassehi**, Armin/**Weber**, Georg (1989): Tod, Modernität und Gesellschaft. Entwurf einer Theorie der Todesverdrängung. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Naumann**, Hans (1921): Primitive Gemeinschaftskultur. Beiträge zur Volkskunde und Mythologie. Jena: Diederichs.
- Naumann**, Hans (1922): Grundzüge der deutschen Volkskunde. Leipzig: Quelle & Meyer.
- Naumann**, Hans (1935): Deutsche Volkskunde in Grundzügen. Leipzig: Quelle & Meyer.
- Neufeld**, Hildegard (1998): Altersbilder in der Tagespresse. In: Geschäftsstelle zum Internationalen Jahr der Senioren (IJS) (Hg.): Vorbereitung Internationales Jahr der Senioren 1999. Fachtagung der Nationalen Kommission 12.-14. Mai 1998. Bonn: BAGSO. S. 120-136.
- Neugarten**, Bernice L. (1968): 'Adult personality' in middle age and aging. University of Chicago Press.
- Neugarten**, Bernice L. (1974): Age groups in American society and the rise of the young-old. In: Political consequences of aging. Philadelphia: American Academy of Political and Social Sciences 415, 1974. S. 187-198.
- Niederfranke**, Annette/**Schmitz-Scherzer**, Reinhard/**Filipp**, Sigrun-Heide (1999): Die Farben des Herbstes. Die vielen Gesichter des Alters heute. In: Niederfranke, Annette/**Naegele**, Gerhard/**Frahm**, Eckart (Hg.): Funkkolleg Altern 1. Die vielen Gesichter des Alterns. Opladen: Westdeutscher Verlag. S. 11-50.

Niederhauser, Rebecca (2012): 'Ich bin alt. Aber ich fühle mich nicht so.' Das Altersdispositiv oder der alltägliche Umgang mit dem neuen Alter. In: Mitterbauer, Helga/Scherke, Katharina (Hg.): Kulturwissenschaftliches Jahrbuch Moderne. Themenschwerpunkt: Alter(n). 6 (2010/2011). Innsbruck, Wien, Bozen: StudienVerlag. S. 19-36.

Oelschläger, Thomas (Red.) (2003): Beiträge zur NS-'Euthanasie'-Forschung 2002. Fachtagungen vom 24. bis 26. Mai 2002 in Linz und Hartheim/Alkoven und vom 15. bis 17. November 2002 in Potsdam. Hrsg. vom Arbeitskreis zur Erforschung der Nationalsozialistischen Euthanasie und Zwangssterilisation, Bd. 3. Ulm: Klemm und Oelschläger.

Orlowsky, Ursula (1997): Zur Konjunktur weiblicher Rollen- und Altersklischees. Pfaffenweiler: Centaurus-Verlag.

Ortmayr, Norbert (1987): 'Oarbeits, sunst kemts ins Quartier'. Alter und Armut am Land im frühen 20. Jahrhundert. In: Konrad, Helmut/Mitterauer, Michael (Hg.): Und i sitz' jetzt allein. Wien: Böhlau. S.71-91.

O'Shaughnessy, T.J. (1991): The Qur'anic View of Youth and Old Age. In: Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft 141 (1991). S. 33-51.

Otto, Rudolf (1997): Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen München: C.H. Beck.

Otto, Rudolf (2007): Das Gefühl des Überweltlichen (Sensus Numinis). Hrsg. von Esther von Krosigh. Edition Classic. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

Otto, Welf-Gerrit (2004): 'Land des Elends'. Das Bild des Grönländers bei Karl Ludwig Giesecke. Magisterarbeit Universität Marburg (Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft).

Otto, Welf-Gerrit (2008a): Das Superweib vom Märchenteich. Kontroversen um eine Skulptur der Frau Holle auf dem hohen Meißner. In: Hessische Blätter für Volks- und Kulturforschung, NF 44/45 (2008/09): Zwischen Identität und Image. Die Popularität der Brüder Grimm in Hessen. Hrsg. von der Hessischen Vereinigung für Volkskunde durch Harm-Peer Zimmermann. Marburg: Jonas. S. 426-455.

Otto, Welf-Gerrit (2008b): Entrückte Orte. Zur Popularität der Märchenillustrationen von Otto Ubbelohde in Marburg und Umgebung. In: Hessische Blätter für Volks- und Kulturforschung, NF 44/45 (2008/09): Zwischen Identität und Image. Die Popularität der Brüder Grimm in Hessen. Hrsg. von der Hessischen Vereinigung für Volkskunde durch Harm-Peer Zimmermann. Marburg: Jonas. S. 120-170.

Otto, Welf-Gerrit (2008c): Von Grimm war wenig die Rede. Wandlungen im Gebrauch des Hanauer Nationaldenkmals. In: Hessische Blätter für Volks- und Kulturforschung, N F 44/45 (2008/09): Zwischen Identität und Image. Die Popularität der Brüder Grimm in Hessen. Hrsg. von der Hessischen Vereinigung für Volkskunde durch Harm-Peer Zimmermann. Marburg: Jonas. S. 52-119.

Otto, Welf-Gerrit (2009): Zwischen Leisten und Loslassen. Altersbilder in der Ratgeberliteratur der Gegenwart. In: Informationsdienst Altersfragen 36 (5/2009). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 6-11.

Otto, Welf-Gerrit (2010): Vollendung oder Verfall? Von der Polarität populärer Hochaltrigkeitsbilder am Beispiel gegenwärtiger Ratgeberliteratur. In: Elsbergen, Antje van/Engelhardt, Franziska/Stiefbold, Simone (Hg.): Ansichten, Einsichten, Absichten. Beiträge aus der Marburger Kulturwissenschaft. Marburg: Makufee, Förderverein der Marburger kulturwissenschaftlichen Forschung und Europäischen Ethnologie. S. 211-231.

Otto, Welf-Gerrit (2011): Zwiespältige Altersbilder in Altersratgebern. Optimierung versus Akzeptanz. In: Informationsdienst Altersfragen 38 (1/2011). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 4-9.

Otto, Welf-Gerrit (2012): Zugewinn im Defizit. Sinnfenster in der populären Rezeption von Demenzen. In: Kruse, Andreas/Zimmermann, Harm-Peer (Hg.): Gutes Leben im hohen Alter – Das Alter in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 109-120.

Otto, Welf-Gerrit/Grebe, Heinrich (2012): Bilder von Elan und Elend – Gutes Leben im hohen Alter. In: Mitterbauer, Helga/Scherke, Katharina (Hg.): Kulturwissenschaftliches Jahrbuch Moderne. Themenschwerpunkt: Alter(n). 6 (2010/2011). Innsbruck, Wien, Bozen: StudienVerlag. S. 204-210.

Overlander, Gabriele (1994): Die Last des Mitfühlens. Aspekte der Gefühlsregulierung in sozialen Berufen am Beispiel der Krankenpflege. Frankfurt am Main: Mabuse.

Page, Michael (1994): Understanding the Power of Ch'i. An Introduction to Chinese Mysticism and Philosophy. London: Thorsons.

Panoff, Michel/Perrin, Michel (2000): Taschen-Wörterbuch der Ethnologie. Begriffe und Definitionen zur Einführung. Hrsg. und aus dem Französischen übersetzt von Justin Stagl unter Mitarbeit von Stefanie und Gabriele Hohenwart. 3. überarbeitete Aufl. Berlin: Dietrich Reimer.

Panofsky, Dora/Panofsky, Erwin (1991): Pandora's Box. The Changing Aspects of a Mythical Symbol. 3. Aufl. Princeton University Press.

Patalas, Enno (1963): Sozialgeschichte der Stars. Hamburg: Marion von Schröder Verlag.

Pellatz, Susanne (1999): Körperbilder in Mädchenratgebern. Pubertätslektüre zur Zeit der Formierung bürgerlicher Kultur. Weinheim: Beltz Juventa.

Perina, Udo (2007): Falsche Propheten. Seit über hundert Jahren sagen Bevölkerungswissenschaftler eine Vergreisung der Gesellschaft voraus. In: Die Zeit, 16.05.2007.

Peskoller, Helga (2010): Freizeit als Leistung. Am Beispiel von Klettern, Wandern, Reisen und der Fitnessmaschine. In: Böhme, Gernot (Hg.): Das Leistungsprinzip und das Reich

der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 85-106.

Politt, Penelope A. (1996): Dementia in old age: An anthropological perspective. In: Psychological Medicine 26 (5/1996). S. 1061-1074.

Pollack, Detlef (2003): Säkularisierung – ein moderner Mythos? Studien zum religiösen Wandel in Deutschland. Tübingen: Mohr Siebeck.

Pollack, Detlef (2009): Rückkehr des Religiösen? Studien zum religiösen Wandel in Deutschland und Europa 2. Tübingen: Mohr Siebeck.

Pollmann, Birgit (1993): Frauen im Alter im 19. Jahrhundert. Das Beispiel der Lehrerinnen im Ruhestand. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Braunschweig: Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. S. 123-132.

Pompe, Hedwig (2011): In der Welt zu Hause: Der gute Ton. In: Ananieva, Anna/Böck, Dorothea/Pompe, Hedwig (Hg.): Geselliges Vergnügen. Kulturelle Praktiken von Unterhaltung im langen 19. Jahrhundert. Bielefeld: Aisthesis. S. 253-282.

Posch, Waltraud (2001): Zwischen Schönheit und Schönheitswahn. Die Problematik von Schönheitsideal und Körpernormen. In: Antoni-Komar, Irene (Hg.): Moderne Körperlichkeit. Körper als Orte ästhetischer Erfahrung. Mit Beiträgen von Irene Antoni-Komar, Angelica Ensel u. a. Stuttgart: Deutscher Buchverlag dbv. S. 70-105.

Post, Felix (1994): Creativity and Psychopathology. A study of 291 world-famous men. In: The British Journal of Psychiatry 165 (1994). S. 22-34.

Post, Stephen G. (1995): The moral challenge of Alzheimer disease. Ethical issues from diagnosis to dying. Baltimore: John Hopkins University Press.

Post, Stephen G. (2000): The concept of Alzheimer disease in a hypercognitive society. In: Whitehouse, Peter J./Maurer, Konrad/Ballenger, Jesse F. (Hg.): Concepts of Alzheimer Disease. Biological, Clinical, and Cultural Perspectives. Baltimore: John Hopkins University Press. S. 245-256.

Post, Stephen G./**Binstock**, Robert H./**Whitehouse**, Peter J. (1992) (Hg.): Dementia and Aging. Ethics, Values, and Policy Choices. Baltimore: John Hopkins University Press.

Pries-Kümmel, Elisabeth (2005): Das Alter in der Literatur für junge Leser. Lebenswirklichkeiten älterer Menschen und ihre Darstellung im Kinder- und Jugendbuch der Gegenwart. Kinder- und Jugendkultur, -Literatur und -medien, 34. Frankfurt am Main: Lang. Dissertation Universität Münster 2003.

Prittwitz, Hans-Hoyer von (2009): Das Alter in der Welt der Götter. In: Landschaftsverband Rheinland (Hg.): Alter in der Antike. Die Blüte des Alters aber ist die Weisheit. Ausstellungskatalog. Mainz: Verlag Philipp von Zabern. S. 125-133.

Propp, Wladimir Jakowlewitsch (1972): Morphologie des Märchens. München: Hanser.

Pühl, Katharina/Schultz, Susanne (2001): Gouvernamentalität und Geschlecht. Über das Paradox der Festschreibung und Flexibilisierung der Geschlechterverhältnisse. In: Hess, Sabine/Lenz, Ramona (Hg.): Geschlecht und Globalisierung. Ein kulturwissenschaftlicher Streifzug durch transnationale Räume. Königstein: Ulrike Helmer. S. 102-127.

Radcliffe-Brown, Alfred (1976): Structure and Function in Primitive Society. London: Routledge.

Radden, Jennifer/Fordyce, Joan M. (2006): Into the Darkness. Losing Identity with Dementia. In: Hughes, Julian C./ Louw, Stephen J./Sabat, Steven R. (Hg.): Dementia. Mind, Meaning and the Person. Oxford University Press. S. 71-88.

Ranke, Kurt (1977): Alte(r) im Fegefeuer. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 357-359.

Rapp, Anna (1976): Der Jungbrunnen in Literatur und bildender Kunst des Mittelalters. Zürich: Juris.

Reineke, Matthias/Rest, Franco/Röell, Jean/Leidinger, Friedrich/Naegele, Gerhard/Klauer, Karl J./Berghaus, Helmut C./Knapic, Karl H./Sievert, Uta (1995): Ekel und Gewalt gegenüber alten Menschen – Sterbehilfe im Alter? Vorträge der Fachtagung 'Behinderung im Alter' 1994 an der Heilpädagogischen Fakultät der Universität zu Köln. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe Wilhelmine-Lübke-Stift.

Reiter, Florian C. (2000): Lao-tzu zur Einführung. Hamburg: Junius.

Reiter, Florian C. (2008): Laozi interkulturell gelesen. Interkulturelle Bibliothek 122. Nordhausen: Verlag Traugott Bautz.

Renger, Almut-Barbara/Musäus, Immanuel (Hg.) (2002): Mythos Pandora. Texte von Hesiod bis Sloterdijk. Leipzig: Reclam.

Rentsch, Thomas/Vollmann, Morris (Hg.) (2012): Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen. Stuttgart: Reclam.

Reuter, Julia (2002): Ordnungen des Anderen. Zum Problem des Eigenen in der Soziologie des Fremden. Bielefeld: Transcript.

Ribi, Emil A. (2005): Schönheiten des Alters. In: Boothe, Brigitte/Ugolini, Bettina (Hg.): Lebenshorizont Alter. 2. Aufl. Zürich: vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich. S. 243-255.

Ribolits, Erich (1995): Die Arbeit hoch? Berufspädagogische Streitschrift wider die Totalverzweckung des Menschen im Post-Fordismus. München, Wien: Profil.

Richter, Rudolf (2005): Die Lebensstilgesellschaft. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Riffel, Sibylle (2010): Leistung im Gesundheitssystem. In: Böhme, Gernot (Hg.): Das Leistungsprinzip und das Reich der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 71-84.

Rifkin, Jeremy (1995): Das Ende der Arbeit und ihre Zukunft. Frankfurt am Main: Campus.

Ringel, Dorothee (2011): Ekel in der Pflege – eine 'gewaltige' Emotion. Mabuse-Wissenschaft 45. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Mabuse.

Rippl, Susanne/**Seipel**, Christian (2007): Methoden kulturvergleichender Sozialforschung. Eine Einführung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Robert Bosch Stiftung (Hg.) (2009): Altersbilder in anderen Kulturen. Studie in der Reihe 'Alter und Demographie'. Text von Andreas Kruse. Stuttgart: Robert Bosch Stiftung.

Robert-Koch-Institut (Hg) (2011): Sterblichkeit, Todesursachen und regionale Unterschiede. Gesundheitsberichterstattung des Bundes 52 (2011). Online einsehbar unter: http://www.rki.de/cln_162/nn_199850/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/sterblichkeit,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/sterblichkeit.pdf (Stand 20.09.2011).

Robinson, Tom/**Callister**, Mark/**Magoffin**, Dawn/**Moore**, Jeniffer (2007): The Portrayal of Older Characters in Disney Animated Films. In: Journal of Aging Studies 21 (2007). S. 203-213.

Röhrich, Lutz (2009): Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten. 3 Bde. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Röhr-Sendlmeier, Una M./**Ueing**, Sarah (2004): Das Altersbild in der Anzeigenwerbung im zeitlichen Wandel. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 37 (1/2004). S. 56-62.

Roelcke, Thorsten (2010): Fachsprachen. 3. überarbeitete Aufl. Berlin: Schmidt.

Roos, Albrecht (1990): Was sagt die Bibel zum Thema ‚Altwerden‘?. In: Ders. (Hg.): Miteinander älter werden. Kirchlich-diakonischer Kongreß zu Fragen des Alters und des Altwerdens 03.-05.05.1990 in Stuttgart. Stuttgart: Quell. S. 43-53.

Rorty, Richard (1988a): Der Vorrang der Demokratie vor der Philosophie. In: Ders.: Solidarität oder Objektivität. Drei philosophische Essays. Stuttgart: Reclam. S. 82-125.

Rorty, Richard (1988b): Solidarität oder Objektivität? In: Ders.: Solidarität oder Objektivität. Drei philosophische Essays. Stuttgart: Reclam. S. 11-37.

Rosenmayr, Leopold (Hg.) (1983): Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewußt gelebtes Leben. Berlin: Siedler.

Rosenmayr, Leopold (1999): 'Vor Greisengrau steh auf'. Alte Menschen im Spiegel der Geschichte und der Kulturen. In: Niederfranke, Annette/Naegele, Gerhard/Frahm, Eckart (Hg.): Funkkolleg Altern 1. Die vielen Gesichter des Alterns. Opladen: Westdeutscher Verlag. S. 51-99.

Roth, Klaus (1977): Alte: Die Alte in der Kiste. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. 369-373.

Roth, Martin/Richter, Ulrike (2006): Was haben Kultur und Demografie miteinander zu tun? Anmerkungen zu einem bislang wenig reflektierten Verhältnis. In: Stiftung Niedersachsen (Hg.): Älter – bunter – weniger. Die demografische Herausforderung an die Kultur. Bielefeld: Transcript. S. 13-30.

Rott, Christoph (2003): Langlebigkeit und Hundertjährige. Langlebigkeit heute. Erkenntnisse der Heidelberger Hundertjährigen-Studie. In: BAGSO-Nachrichten 12 (2003). S. 17-19.

Rott, Christoph (2004): Demografie des hohen und sehr hohen Alters. In: Kruse, Andreas/Martin, Mike (Hg.): Enzyklopädie der Gerontologie. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber. S. 51-65.

Rudman, Debbie Laliberte (2006): Shaping the active, autonomous and responsible modern retiree: an analysis of discursive technologies and their links with neo-liberal political rationality. In: Ageing & Society 26 (2/2006). S. 181-201.

Rudolph, Gerhard (1996): Der Organismus als Maschine bei Descartes. In: Kemper, Peter (Hg.): Die Geheimnisse der Gesundheit. Medizin zwischen Heilkunde und Heiltechnik. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 203-220.

Rudolph, Juliane (2008): Jane Austens Romane und das Frauenbild der zeitgenössischen Anstandsliteratur. Die Konstruktion von Weiblichkeit in der Anstandsliteratur und in Jane Austens 'Sense and Sensibility', 'Pride and Prejudice' und 'Persuasion'. Saarbrücken: VDM Publishing Group.

Rudolphi, Birgit (2009): Ein peinliches Gefühl. Ekel als Tabuthema in der Pflege. In: Dr. med. Mabuse. Zeitschrift für alle Gesundheitsberufe, 34 (181/2009). S. 26-28.

Rüegger, Heinz (2007): Langlebigkeit, Anti-Aging und die Lebenskunst des Alterns. Von der Ablehnung des Alterns zu einer Kultur des Pro-Aging. In: Burbach, Christiane: Altern. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht. S. 474-488.

Ryan, William (1971): Blaming the victim. New York: Pantheon.

Saake, Irmhild (1998): Theorien über das Alter. Perspektiven einer konstruktivistischen Alternsforschung. Studien zur Sozialwissenschaft 192. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Saake, Irmhild (2006): Die Konstruktion des Alters. Eine gesellschaftstheoretische Einführung in die Alternsforschung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.

Sagner, Andreas (2003): Alter und Altern in einfachen Gesellschaften. Ethnologische Perspektiven. In: Gutsfeld, Andreas/Schmitz, Winfried (Hg.): Am schlimmen Rand des Lebens. Altersbilder in der Antike. Wien: Böhlau. S. 31-53.

Salis Gross, Corina (2001): Der ansteckende Tod. Eine ethnologische Studie zum Sterben im Altersheim. Frankfurt am Main: Campus.

Schamberger-Lang, Regina (2002): '... und ein Händedruck war das letzte!' Der Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 30-45.

Schenda, Rudolf (1972): Das Elend der alten Leute. Informationen zur Sozialgerontologie für die Jüngeren. Düsseldorf: Patmos.

Schenda, Rudolf (1973): Die Alten im Abseits. Altern und Tod in der Leistungsgesellschaft. In: Der Bürger im Staat 23 (2/1973). S. 82-88.

Schenda, Rudolf (1976): Education Permanente für das Alter. Prinzipien einer sozialgerontologischen Bildung der Jüngeren. In: Petzold, Hilarion/Bubolz, Elisabeth (Hg.): Bildungsarbeit mit alten Menschen. Stuttgart: Klett. S. 19-36.

Schenda, Rudolf (1977): Alte Leute. In: Ranke, Kurt/Bausinger, Hermann (Hg.): Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 1. Berlin: Walter de Gruyter. S. 373-380.

Schenda, Rudolf (1982a): Aktion 'Lebensgeschichte und Geschichten aus dem Leben'. In: Zeitschrift für Gerontologie 15 (2/1982). S. 138.

Schenda, Rudolf (Hg.) (1982b): Lebzeiten. Autobiografien der Pro-Senectute-Aktion. Zürich: Unionsverlag.

Schenda, Rudolf (1982c): Schriftliche Autobiographien älterer Mitbürger. Erste Ergebnisse und Schwierigkeiten bei der Analyse einer Aktion in Winterthur. In: Brednich, Rolf Wilhelm u.a. (Hg.): Lebenslauf und Lebenszusammenhang. Autobiographische Materialien in der volkswissenschaftlichen Forschung. Vorträge der Arbeitstagung der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Freiburg/Brsg. 16.-18.03.1981. Freiburg: Abteilung Volkskunde des Deutschen Seminars der Albert-Ludwigs-Universität. S. 107-115.

Schenda, Rudolf (1983): Bewertungen und Bewältigungen des Alters aufgrund volkswissenschaftlicher Materialien. In: Gerontologie und Sozialgeschichte 48 (1983). S. 59-71.

Schenda, Rudolf (1990): Häßliche Alte - lüsterne Greise? Bilder der dritten Generation in Märchen, Sagen, Sprichwörtern. In: Boeckler, Richard/Dirschauer, Klaus (Hg.): Emanzipiertes Alter, Bd. 1. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 149-165.

Schenda, Rudolf (1994): Leser- und Lesestoff-Forschung. In: Brednich, Rolf Wilhelm (Hg.): Grundriss der Volkskunde. Einführung in die Forschungsfelder der Europäischen Ethnologie. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Dietrich Reimer. S. 449-465.

Schief, Ingeborg (2002): Sinnvolle Zeit. Ehrenamtliches Engagement älterer Menschen am Beispiel der Telefonseelsorge. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-

Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 108-118.

Schleier, Reinhart (1994): Zur allegorischen Dimension des Alters. In: Berger, Ursel/Desel, Jutta (Hg.): Bilder vom alten Menschen in der niederländischen und deutschen Kunst 1550-1750. Ausstellung im Herzog-Anton-Ulrich-Museum Braunschweig, 14.12.1993-20. 02.1994. Braunschweig: Herzog-Anton-Ulrich-Museum. S. 60-68.

Schlich, Thomas/**Wiesemann**, Claudia (Hg) (2001): Hirntod. Zur Kulturgeschichte der Todesfeststellung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Schlüter, Christian (2011): Bilder des hohen Alters. Eine kulturwissenschaftliche Analyse medialer Visualisierungspraxis. Magisterarbeit Universität Marburg (Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft).

Schmidt, Anke (2003): Die Darstellung des Alters in den Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm. Magisterarbeit Universität Bonn (Kulturanthropologie/Volkskunde).

Schmidt, Michaela (2008): Erziehungsratgeber in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts – eine vergleichende Analyse. Kontinuität und Diskontinuität im Mutterbild sowie der (früh-)kindlichen Pflege und Erziehung in ausgewählten Erziehungsratgebern der Weimarer Republik und der NS-Zeit. Berlin: Weißensee.

Schmidtke, Armin/**Sell**, Roxane/**Löhr**, Cordula (2008): Epidemiologie und Suizidalität im Alter. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 41 (1/2008). S. 3-13.

Schmitt, Eric (2004): Altersbild – Begriff, Befunde und politische Implikationen. In: Kruse, Andreas/Martin, Mike (Hg.): Enzyklopädie der Gerontologie. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber. S. 135-147.

Schmitz-Scherzer, Reinhard/**Lalau**, Rasvan (2001): Das Altersbild in Tolstoj's Werk Krieg und Frieden – ein Versuch. In: Karl, Fred/Krasnova, Olga V. (Hg.): Alter und Altern in Russland. Heidelberg: Asanger. S. 139-146.

Schmoll, Friedemann (2002): Ethnographien des Alters. Einführung in ein Studienprojekt. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 6-15.

Schmoll, Friedemann/**Bayer**, Dagmar (Hg.) (2002): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde.

Schneider, Hans-Dieter (1970): Soziale Rollen im Erwachsenenalter. Frankfurt am Main: Thesen.

Schopenhauer, Arthur (1977): Die Welt als Wille und Vorstellung. In: Ders.: Zürcher Ausgabe. Werke in zehn Bänden, Bd. 1. Zürich. Online einsehbar unter: <http://www.zeno.org/nid/2000926678X> (Stand 15.03.2011).

Schrage, Dominik (1999): Was ist ein Diskurs? Zu Michel Foucaults Versprechen, 'mehr' ans Licht zu bringen. In: Bubnitz, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults. Frankfurt am Main: Campus. S. 63-74.

Schroer, Markus (1997): Individualisierte Gesellschaft. In: Kneer, Georg/Nassehi, Armin/Schroer, Markus (Hg.): Soziologische Gesellschaftsbegriffe. Konzepte moderner Zeitdiagnosen. München: Wilhelm Fink. S. 157-183.

Schroer, Markus (2010): Der Star. In: Moebius, Stephan/Schroer, Markus (Hg.): Diven, Hacker, Spekulanten. Sozialfiguren der Gegenwart. Berlin: Suhrkamp. S. 381-395.

Schroeter, Klaus R. (2002): Zur Allodoxie des 'erfolgreichen' und 'produktiven Alter(n)s'. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hg.): Zukunft der Soziologie des Alter(n)s. Opladen: Leske + Budrich. S. 85-109.

Schroeter, Klaus R. (2004): Zur Doxa des sozialgerontologischen Feldes. Erfolgreiches und produktives Altern – Orthodoxie, Heterodoxie oder Allodoxie. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 37 (1/2004). S. 51-55.

Schroeter, Klaus R. (2008): Altersbilder als Körperbilder. Doing age by bodyfication. Expertise erstellt im Auftrag der Sechsten Altenberichtskommission. Kiel: Institut für Sozialwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität.

Schroeter, Klaus R. (2009): Die Normierung alternder Körper – gouvernementale Aspekte des doing age. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 359-379.

Schroeter, Klaus R./**Zimmermann**, Harm-Peer (2012): Doing Age on Local Stage. Ein Beitrag zur Gouvernementalität alternder Körper heute. In: Mitterbauer, Helga/Scherke, Katharina (Hg.): Kulturwissenschaftliches Jahrbuch Moderne. Themenschwerpunkt: Alter(n). 6 (2010/2011). Innsbruck, Wien, Bozen: StudienVerlag. S. 72-83.

Schrott, Karin (2005): Das normative Korsett. Reglementierungen für Frauen in Gesellschaft und Öffentlichkeit in der deutschsprachigen Anstands- und Benimmliteratur zwischen 1871 und 1914. Würzburg: Königshausen und Neumann. Dissertation Universität Würzburg 2003.

Schubert, Volker (2010): Leistungsdruck in der Schule. Vergleichende Beobachtungen zu Japan, Deutschland und den USA. In: Böhme, Gernot (Hg.): Das Leistungsprinzip und das Reich der Freiheit. In: Ders. (Hg.): Kritik der Leistungsgesellschaft. Bielefeld: Aisthesis. S. 25-38.

Schürmann, Ulrich (1992): Die Darstellung des alten Menschen in der Genremalerei des 19. Jahrhunderts. Dissertation Universität Bonn.

Schütz, Alfred (1972): Der gutinformierte Bürger. In: Ders.: Gesammelte Aufsätze, Bd. 2: Studien zur soziologischen Theorie. Den Haag: Martinus Nijhoff. S. 85-101.

Schützendorf, Erich (1996): Ekel und Erregung. Konfrontation mit Sexualität in der

Altenpflege. In: *Altenpflege* 21 (5/1996). S. 348-355.

Schulze, Gerhard (1992): *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Campus.

Schulz-Nieswandt, F. (2009): *Altersbilder*. In: Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e. V. (Hg.): *Beraterhandbuch – Präventive Hausbesuche bei Senioren*. Hannover: Schlütersche Verlagsbuchhandlung.

Schwaner, Holger (1992): *Die Darstellung alter Menschen in Sprachbüchern für die Grundschule seit 1945. Schriftliche Hausarbeit im Rahmen der Ersten Staatsprüfung für das Lehramt für die Primarstufe*. Bergische Universitäts-Gesamthochschule Wuppertal.

Schwerdt, Ruth (2010): *H.I.L.DE als Instrument zur Erfassung von Effekten neuer Pflegekonzepte*. In: Kruse, Andreas (Hg.): *Lebensqualität bei Demenz. Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter*. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 177-198.

Schwitzer, Klaus-Peter (2006): *Weisheit vs. Mut? Was sind spezifische Kompetenzen von Älteren und was sind sie wert?* In: Ermert, Karl/Lang, Thomas (Hg.): *Alte Meister – Über Rolle und Ort Älterer in Kultur und kultureller Bildung*. Wolfenbütteler Akademie-Texte 23. Wolfenbüttel: Bundesakademie für kulturelle Bildung. S. 5-33.

Seier, Andrea (1999): *Kategorien der Entzifferung: Macht und Diskurs als Analyseraster*. In: Bublitz, Hannelore/Bührmann, Andrea D./Hanke, Christine/Seier, Andrea (Hg.): *Das Wuchern der Diskurse. Perspektiven der Diskursanalyse Foucaults*. Frankfurt am Main: Campus. S. 75-86.

Sennett, Richard (1986): *Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität*. Frankfurt am Main: Fischer.

Sennett, Richard (2000): *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Berlin: Siedler.

Sherman, Susan R. (1997): *Images of middle-aged and older women. Historical, cultural, and personal*. In: Coyle, Jean M. (Hg.): *Handbook on women and aging*. Westport/Connecticut: Greenwood Press. S. 14-28.

Shils, Edward A. (1987): *Science and Scientists in the Public Arena*. In: *The American Scholar* 56 (2/1987). S. 185-202.

Sich, Dorothea/**Figge**, Horst H./**Hinderling**, Paul (Hg.) (1985): *Sterben und Tod. Eine kulturvergleichende Analyse. Verhandlungen der VII. Internationalen Fachkonferenz Ethnomedizin in Heidelberg 05.-08.04.1984. Curare Sonderband 4 (1985)*. Wiesbaden: Friedrich Vieweg & Sohn.

Simmel, Georg (1920): *Philosophie des Geldes*. 3. Aufl. München, Leipzig: Duncker & Humblot. Online einsehbar unter: <http://d-nb.info/1015021409> (Stand: 20.12.2011).

Simmel, Georg (2005): *Der Konflikt der modernen Kultur*. 2. Aufl. Schutterwald/Baden:

Wissenschaftlicher Verlag. Online einsehbar unter: <http://d-nb.info/974257508> (Stand 20.12.2011).

Simmel, Georg (2006): Die Großstädte und das Geistesleben. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Simon, Michael/**Hengartner**, Thomas/**Heimerdinger**, Timo/**Lux**, Anne-Christin (Hg.) (2009): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann.

Simrock, Karl (2011): Die deutschen Sprichwörter. Gesammelt von Karl Simrock. Einleitung von Wolfgang Mieder. Stuttgart: Reclam.

Sitt, Martina (1993): Von der Anekdote zur Sozialkritik. Das Bild des Alterns gesehen in der Düsseldorfer Malerschule der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 93-107.

Snowdon, David A. (1997): Aging and Alzheimer's Disease. Lessons From the Nun Study. In: The Gerontologist 37 (2/1997). S. 150-156.

Sobo, Elisa J./**Loustaunau**, Martha O. (2010): The Cultural Context of Health, Illness, and Medicine. 2. Aufl. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger.

Sokolovsky, Jay (Hg.) (1983): Growing old in different societies. Cross-Cultural Perspectives. Belmont/California: Wadsworth Publishing Company.

Sokolovsky, Jay (2000): Images of aging. In: Intersections of aging. Los Angeles: Roxbury. S. 6-11.

Sokolovsky, Jay (2009) (Hg.): The Cultural Context of Aging. Worldwide perspectives. 3. Aufl. Westport/Connecticut: Praeger.

Sommer, Carlo Michael (1997): Stars als Mittel der Identitätskonstruktion. Überlegungen zum Phänomen des Star-Kults aus sozialpsychologischer Sicht. In: Faulstich, Werner/Korte, Helmut (Hg.): Der Star. Geschichte – Rezeption – Bedeutung. München: Fink.

Sontag, Susan (1979): The Double Standard of Aging. In: Williams, Juanita H. (Hg.): Psychology of Women: Selected Readings. New York: Norton. S. 462-478.

Sontag, Susan (2005a): Krankheit als Metapher. In: Dies.: Krankheit als Metapher. Aids und seine Metaphern. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer. S. 5-74. [Englischer Originaltitel: Illness as Metapher, 1977].

Sonntag, Susan (2005b): Aids und seine Metaphern. In: Dies.: Krankheit als Metapher. Aids und seine Metaphern. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer. S. 75-149. [Englischer Originaltitel: AIDS and Its Metaphors, 1988].

Sowinski, Christine (1991): Stellenwert der Ekelgefühle im Erleben des Pflegepersonals. In: Pflege 4 (3/1991). S. 178-187.

Sowinski, Christine (1999): Nähe und Distanz – Schamgefühl und Ekel. Pflege, eine intime grenzüberschreitende Dienstleistung. In: Dr. med. Mabuse. Zeitschrift für alle Gesundheitsberufe 24 (121/1999). S. 43-46.

Spamer, Adolf (1935): Die Altweibermühle. In: Ders. (Hg.): Die deutsche Volkskunde. Bd. 2. Berlin: Bibliographisches Institut. S. 481-482.

Spector, Robert (2000): Amazon.com. Get Big Fast. Jeff Bezos und die Revolution im Handel. Berlin: Deutsche Verlagsgesellschaft.

Spindler, Mone (2006): Anti-Aging als Forschungsgegenstand. Die Flexibilisierung alternder Körper und die Individualisierung von Altersrisiken. In: Informationsdienst Altersfragen 33 (5/2006). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 11-13.

Spindler, Mone (2009): Natürlich alt? Zur Neuerfindung der Natur des Alter(n)s in der Anti-Ageing-Medizin und der Sozialgerontologie. In: Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan (Hg.): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus. S. 380-402.

Spivak, Gayatri C. (1985): The Rani of Sirmur. An Essay in Reading the Archives. In: History and Theory 24. (3/1985). S. 247-272.

Städtler-Mach, Barbara (2009): Ganz schön alt. Plädoyer für einen veränderten Schönheitsbegriff. In: Alter und Schönheit. Zeitschrift für Gerontologie und Ethik (1/2009). S. 60-66.

Stark-Towlson, Helen (2000): Alter und Weisheit im Märchen. In: Fabula. Zeitschrift für Erzählforschung 41 (1-2/2000). S. 125-126.

Statistisches Bundesamt (2001): Abgekürzte Sterbetafel 1997/99. In: Statistisches Bundesamt (Hg.): Fachserie 1: Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Reihe 1: Gebiet und Bevölkerung. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. S. 246-247.

Stehr, Nico/**Grundmann**, Reiner (2010): Expertenwissen. Die Kultur und die Macht von Experten, Beratern und Ratgebern. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.

Stoff, Heiko (2004): Ewige Jugend. Konzepte der Verjüngung vom späten 19. Jahrhundert bis ins Dritte Reich. Wien: Böhlau.

Süchting, Eva (2002): 'Und das in deinem Alter ...!?' Über Altersangemessenheit, auferlegte Rollen und neue Lebensstile. In: Schmoll, Friedemann/Bayer, Dagmar (Hg.): Grauzone. Ethnographische Variationen über die letzten Lebensabschnitte. Ein Studienprojekt. Ludwig-Uhland-Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen. Tübinger Vereinigung für Volkskunde. S. 46-63.

Sutter, Barbara (2003): Dieses Buch wird ihr Leben verändern! Zur politischen Rationalität

aktueller Lebensführungskonzepte. In: soz:mag 3 (2003). S. 30-32. Online einsehbar unter: www.sociologie.ch/sozmag/sozmag-3/ (Stand 06.12.2012).

Sylvester, Julie/Sylvester, David (2006): Willem de Kooning. Late Paintings. München: Schirmer/Mosel.

Szadkowski, Karin (2000): 'Und die Wellen, die kennen wir ja schon beim Namen'. Butterfahrten. Ein volkskundlicher Beitrag zur Altenkulturforschung. Europäische Hochschulschriften, Reihe 19: Volkskunde/Ethnologie: Abt. A: Volkskunde, Bd. 50. Frankfurt am Main: Peter Lang. Dissertation Universität Kiel 1999.

Tallant, Carole E. (1997): Images of Elders in Traditional Literature. In: Noor Al-Deen, Hana S. (Hg.): Cross-Cultural Communication and Aging in the United States. Mahwah/New Jersey: Lawrence Erlbaum. S. 183-199.

Tartler, Rudolf (1961): Das Alter in der modernen Gesellschaft. Stuttgart: Enke.

Teistler, Gisela (1993): Guten Morgen, liebe Großmama! Nimm dieses kleine Sträußchen da, es ist aus unserem Garten! Das Bild des alten Menschen in deutschen Lesebüchern, die zwischen 1800 und 1945 erschienen sind. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 108-122.

Tesch-Römer, Clemens/Kanowski, Siegfried/Engstler, Heribert (2002): Das hohe Alter. Individuelle und gesellschaftliche Verantwortung. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Vierter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen. Berlin. S. 51-59.

Tews, Hans Peter (1991): Altersbilder. Über Wandel und Beeinflussung von Vorstellungen vom und Einstellungen zum Alter. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.

Thane, Pat (Hg.) (2005): Das Alter. Eine Kulturgeschichte. Darmstadt: Primus.

Thatcher, A. Roger/Kannisto, Väinö /Vaupel, James W. (Hg.) (1998): The force of mortality at ages 80 to 120. Odense Monographs on Population Aging, Bd. 5. Odense University Press.

Thimm, Caja (1999): Geschlechtsspezifische Darstellungen von Alter und Generationenbeziehungen in Medientexten. In: Kilian, Eveline/Komfort-Hein, Susanne (Hg.): GeNarrationen. Variationen zum Verhältnis von Generation und Geschlecht. Tübingen: Attempto. S. 27-39.

Thimm, Caja (2000): Alter – Sprache – Geschlecht. Sprach- und kommunikationswissenschaftliche Perspektiven auf das höhere Lebensalter. Frankfurt am Main: Campus.

Thomae, Hans (1976) (Hg.): Patterns of aging. Findings from the Bonn Longitudinal Study of Aging. Contributions to Human Development 3. Basel: Karger.

Thomae, Hans (1980): Altern – Ansätze einer differentiellen Gerontologie. In: Medizin, Mensch, Gesellschaft 5 (3/1980). S. 146-153.

Thomae, Hans (1984): Das Altenbild in der Gesellschaft und die Möglichkeit seiner Beeinflussung. Expertise vorgelegt dem Bundeskanzleramt. Bonn.

Thürkow, Kari (1985): Altersbilder in massenmedialen, massenkulturellen und künstlerischen Werken. Eine Literaturübersicht. Beiträge zur Gerontologie und Altenarbeit 61. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Tietz, Antje (1993): Frauen altern anders. Zum Verhältnis von Arbeit, Zeit und Alter. Magisterarbeit Universität Marburg (Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft).

Timmer, Jan (2009): Die Alten im antiken Rom. In: Landschaftsverband Rheinland (Hg.): Alter in der Antike. Die Blüte des Alters aber ist die Weisheit. Ausstellungskatalog. Mainz: Verlag Philipp von Zabern. S. 135-140.

Toynbee, Arnold J. (1961): Der Gang der Weltgeschichte, Bd. 1: Aufstieg und Verfall der Kulturen. Zürich: Europa Verlag.

Traphagan, J. W. (2005): Interpreting Senility. Cross-cultural Perspectives. In: Care management Journals 6 (3/2005). S. 145-150.

Trümpy, Hans (1985): Anstandsbücher als volkswissenschaftliche Quellen. In: Beitzl, Klaus (Hg.): Probleme der Gegenwartsvolkswissenschaft. Referate der Österreichischen Volkskundetagung 1983 in Mattersburg/Burgenland. Österreichische Zeitschrift für Volkskunde. Wien: Selbstverlag des Vereins für Volkskunde. S. 153-169.

Tuckman, Jacob/**Lorge**, Irving (1952): Attitudes toward old workers. In: Journal of Social Psychology 36 (1952). S. 149-153.

Tuckman, Jacob/**Lorge**, Irving (1953a): Attitudes toward old people. In: Journal of Social Psychology 37 (1953). S. 249-260.

Tuckman, Jacob/**Lorge**, Irving (1953b): When aging begins and stereotypes about aging. In: Journal of Gerontology 7 (1953). S. 489-492.

Tuckman, Jacob/**Lorge**, Irving (1958): Attitude toward aging of individuals with experiences with the aged. In: Journal of Genetic Psychology. 92 (1958). S. 199-204.

Ueding, Gert (1977): Nachwort. In: Knigge, Adolph Freiherr von: Über den Umgang mit Menschen [1788]. Hrsg. von Gert Ueding. Mit Illustrationen von Chodowiecki und anderen. Frankfurt am Main: Insel. S. 423-454.

Ulrich, Wolfgang/**Schirdewahn**, Sabine (Hg.) (2002): Stars. Annäherungen an ein Phänomen. Frankfurt am Main: Fischer.

Vesperi, Maria D. (1994): Perspectives on Aging in Print Journalism. In: Shenk, Dena/Achenbaum, W. Andrew (Hg.): Changing Perceptions of Aging and the Aged. New York: Springer. S. 163-171.

- Vetter-Liebenow**, Gisela (1993): 'Man wird langsam alt und bequem'. Das Alter in der Karrikatur. In: Biegel, Gerd (Hg.): Geschichte des Alters in ihren Zeugnissen von der Antike bis zur Gegenwart. Veröffentlichungen des Braunschweigischen Landesmuseums 72. Braunschweig. S. 159-170.
- Viebahn**, Wilfried (1971): Das Bild des alten Menschen im westdeutschen Schullesebuch. In: Aktuelle Gerontologie. Organ der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie 1 (1971). Stuttgart: Thieme. S. 711-714.
- Vincent**, Paul (1951): La Mortalité des Vieillards. In: Population 6 (2/1951). S. 181-204.
- Vössing**, Konrad (2009): Zum alten Eisen? Die Veteranen der römischen Armee. In: Landschaftsverband Rheinland (Hg.): Alter in der Antike. Die Blüte des Alters aber ist die Weisheit. Ausstellungskatalog. Mainz: Verlag Philipp von Zabern. S. 141-149.
- Vogel**, Andreas (1998): Die populäre Presse in Deutschland. Ihre Grundlagen, Strukturen und Strategien. München: Fischer.
- Vogt**, Michaela (1999): Zur Rezeption der 'Medizin-Seite' des 'Hamburger Abendblattes'. Eine empirische Untersuchung zur Bedeutung der Medizinpublizistik einer Tageszeitung in der Selbsteinschätzung ihrer Leserschaft. Dissertation Universität Bochum.
- Wahl**, Hans-Werner/**Rott**, Christoph (2002): Konzepte und Definitionen der Hochaltrigkeit. In: Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hg.): Expertisen zum vierten Altenbericht der Bundesregierung. Bd.1: Das hohe Alter. Konzepte, Forschungsfelder, Lebensqualität. Hannover: Vincentz. S. 5-95.
- Wahle**, Kai E. (2009): Altersbild und Altersleben im historischen Wandel. Teil 1-3. In: Pro Alter: Magazin des Kuratoriums Deutsche Altenhilfe. Sonderausgabe (10/2009). S. 4-11, 12-19, 20-27.
- Walker**, Alan (2005): Towards an international political economy of ageing. In: Ageing and Society 25 (6/2005). S. 181-201.
- Walker**, Alan/**Taylor**, Philip (1993): Ageism versus Productive Aging. The Challenge of Age Discrimination in the Labor Market. In: Bass, Scott, A./Caro, Francis G./Chen, Yung-Ping Chen (Hg.): Achieving a Productive Aging Society. Westport/Connecticut: Auburn House. S. 61-80.
- Walter**, Tony (1991): Modern Death. Taboo or not Taboo? In: Sociology 25 (2/1991). S. 293-310.
- Walter**, Ulla/**Flick**, Uwe/**Neuber**, Anke u.a. (2006): Alt und gesund? Altersbilder und Präventionskonzepte in der ärztlichen und pflegerischen Praxis. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften VS.
- Warncke**, Carsten-Peter (1994): Das Alter in der Emblematik. In: Berger, Ursel/Desel, Jutta (Hg.): Bilder vom alten Menschen in der niederländischen und deutschen Kunst 1550-1750. Ausstellung im Herzog-Anton-Ulrich-Museum Braunschweig 14.12.1993-20.

02.1994. Braunschweig: Herzog-Anton-Ulrich-Museum. S. 52-59.

Watts, Alan (1983): Der Lauf des Wassers. Eine Einführung in den Taoismus. Unter Mitarbeit von Al Chung-liang Huang. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Webb, Eugene J./**Campbell**, Donald T./**Schwartz**, Richard D./**Sechrest**, Lee (1966): Unobstrusive Measures: Nonreactive Research in the Social Sciences. Chicago: Rand McNally.

Weber, Georg (1997): Altersbilder in der professionellen Altenpflege. Eine empirische Studie. Opladen: Leske + Budrich.

Weber, Gregor (2009): Altersbilder in hellenistischer Zeit. In: Landschaftsverband Rheinland (Hg.): Alter in der Antike. Die Blüte des Alters aber ist die Weisheit. Ausstellungskatalog. Mainz: Verlag Philipp von Zabern. S. 103-106.

Weber, Max (1980): Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriß der verstehenden Soziologie. Besorgt von Johannes Winckelmann. 1. Teil. 5. Auflage. Tübingen. Online einsehbar unter: <http://www.zeno.org/nid/20011439076> (Stand 20.12.2011).

Weber, Max (1986): Zwischenbetrachtung. Theorie der Stufen und Richtungen religiöser Weltablehnung. In: Ders.: Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie. Bd. 2: Zwischenbetrachtung. 8. Aufl. Tübingen. Online einsehbar unter: <http://www.zeno.org/Soziologie/M/Weber,+Max/Schriften+zur+Religionssoziologie/Die+Wirtschaftsethik+der+Weltreligionen/Zwischenbetrachtung%3A+Theorie+der+Stufen+und+Richtungen+religiöser+Weltablehnung> (Stand 16.09.2011).

Weber, Max (2010): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Vollständige Ausgabe. Hrsg. und eingeleitet von Dirk Kaesler. 3. Aufl. München: C.H. Beck.

Weber-Kellermann, Ingeborg/**Bimmer**, Andreas C./**Becker**, Siegfried (2003): Einführung in die Volkskunde/Europäische Ethnologie. Eine Wissenschaftsgeschichte. 3. Aufl. Stuttgart: Metzler.

Weintritt, Gottfried (2008): Altersbilder im Islam und unter Muslimen in Deutschland. Expertise im Auftrag der 'Geschäftsstelle der Sachverständigenkommission für den 6. Altenbericht der Bundesregierung. Unveröffentlichtes Manuskript vom 21.11.2008.

Wellmann, Annika (2010): Alte Liebe rostet nicht. Alterssexualität in der Ratgeberliteratur der 1980er und 1990er Jahre. In: Mehlmann, Sabine/Ruby, Sigrid (Hg.): 'Für Dein Alter siehst Du gut aus!' Von der Un/Sichtbarkeit des alternden Körpers im Horizont des demographischen Wandels. Multidisziplinäre Perspektiven. Bielefeld: Transcript. S. 89-106.

Wernstedt, Thela (2004): Sterbehilfe in Europa. Bern, Frankfurt am Main: Peter Lang.

Westerhof, Gerben J./**Harink**, Karolien/**Selm**, Martine van (2010): Filling an Missink Link. The Influence of Portrayals of Older Characters in Television Commercials on the Memory Performance of Older Adults. In: Ageing and Society 30 (5/2010). S. 897-912.

Westermann, Stefanie/Kühl, Richard/Ohnhäuser, Tim (2011) (Hg.): NS-'Euthanasie' und Erinnerung. Vergangenheitsaufarbeitung, Gedenkformen, Betroffenenperspektiven. Medizin und Nationalsozialismus 3. Münster: Lit.

Whitehouse, Peter J./George, Daniel (2009): Mythos Alzheimer. Was Sie schon immer über Alzheimer wissen wollten, Ihnen aber nicht gesagt wurde. Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Christian Müller-Hergl und Christoph Gerhard. Bern: Verlag Hans Huber.

Wickert, Jürgen (1996): Pflege – eine intime, grenzüberschreitende Dienstleistung. Köln: Gero Care News Letter (5/1996). S. 4-5.

Wiegand, Carolin (2012): Kommt die Weisheit mit dem Alter? Eine systematische Betrachtung philosophischer Alterskonzeptionen und gesellschaftlicher Altersbilder. Magisterarbeit TU Dresden (Philosophie).

Willems, Gottfried (2001): Von der Modernisierung des Alters. Bilder des Alters in älterer und neuerer Literatur. In: Friedenthal-Haase, Martha/Meinhold, Gottfried/Schneider, Käthe/Zwiener, Ulrich (Hg.): Alt werden – alt sein. Studien zur Pädagogik, Andragogik und Geragogik 50. Frankfurt am Main. S. 47-63.

Willigen, John van (1999): Book Review: No Aging in India: Alzheimer's, the Bad Family and Other Modern Things, Lawrence Cohen. In: Medical Anthropology Quarterly 13 (4/1999). S. 506-508.

Wißmann, Peter (2009): Verloren. In: Stiftung Diakonie in Hessen und Nassau (2009): Kunst trotz(t) Demenz. Katalog zur Wanderausstellung. Konzipiert von Andreas Pitz. Frankfurt am Main: Edition Chrismon. S. 134.

Wittkowski, Joachim (1978): Tod und Sterben. Ergebnisse der Thanatopsychologie. Heidelberg: Quelle und Meyer.

Wolff, Eberhard (2009): Funktionsweisen von Gesundheitsberatung im Medienensemble. Das Modell 'Bircher-Benner'. In: Simon, M./Hengartner, T./Heimerdinger, T./Lux, A.-C. (Hg.): Bilder-Bücher-Bytes. Zur Medialität des Alltags. Bd. 3 der Mainzer Beiträge zur Kulturanthropologie/Volkskunde. Zugleich Tagungsband des 36. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde in Mainz (2007). Münster: Waxmann. S. 83-99.

Wooßmann, Melanie (2007): 'Älter werde ich später' – Anti-Aging oder die Suche nach der ewigen Jugend. Populärmedizinische Ratgeber aus volkskundlicher Sicht. Magisterarbeit Universität Bonn (Kulturanthropologie/Volkskunde).

Wurm, Susanne/Huxhold, Oliver (2010): Individuelle Altersbilder. In: Motel-Klingebiel, Andreas/Wurm, Susanne/Tesch-Römer, Clemens (Hg.): Altern im Wandel. Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS). Stuttgart: Kohlhammer. S. 246-262.

Yang, Keming (2011): Age and Loneliness in 25 European Nations. In: Ageing and Society 31 (8/2011). S. 1368-1388.

Zeman, Peter (2000): Selbsthilfe und Engagement im nachberuflichen Leben. Weichenstellungen, Strukturen, Bildungskonzepte. Beiträge zur sozialen Gerontologie, Sozialpolitik und Versorgungsforschung 10. Deutsches Zentrum für Altersfragen Berlin. Regensburg: Transfer.

Zeman, Peter (2009): Teilhabe durch Mitgestaltung – Immer mehr Ältere engagieren sich. Ein Kurzbeitrag zur Woche des Bürgerschaftlichen Engagements 2009. In: Informationsdienst Altersfragen 36 (4/2009). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 16.

Zeman, Peter (2010a): Impulse im Schnittpunkt von Altenarbeit und Engagementförderung und regionale Entwicklungen der Zivilgesellschaft. In: Informationsdienst Altersfragen 37 (2/2010). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 10-16.

Zeman, Peter (2010b): Voraussetzungen bürgerschaftlichen Engagements in der Kohorte der heute 50- bis 65-Jährigen: zehn Thesen. In: Forschungsjournal Neue soziale Bewegungen 23 (3/2010). S. 93-97.

Ziegelmann, Jochen P./Lippke, Sonia (2004): Erfolgreiches Altern: Prävention im Alter durch körperliche Aktivität. In: Das Präsidium der Freien Universität Berlin (Hg.): Alter und Altern. Berlin: FU, Kommunikations- und Informationsstelle. S. 72-79.

Zimmermann, Harm-Peer (2001): Ästhetische Aufklärung. Zur Revision der Romantik in volkscundlicher Absicht. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Zimmermann, Harm-Peer (2010): Kap. 3.1: Kulturelle Plastizität des Alters. In: Zimmermann, Harm-Peer/Borscheid, Peter: Kap. 3: Altersbilder – historische und kulturelle Vergleiche. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Altersbilder in der Gesellschaft und Stellungnahme der Bundesregierung. Berlin (Drucksache 17/3815). S. 43-63.

Zimmermann, Harm-Peer (2011a): Islamische Grundsätze oder pragmatische Altersbilder? Ältere türkische Migranten in Deutschland. In: Münchmeyer-Elliş/Eliş, Ali (Hg.): Im Alter sind wir alle grau. Dokumentation des Fachtages 50 Jahre Migration und Partizipation? – Altenhilfe für Migranten. Bremen: Sujet. S. 63-82.

Zimmermann, Harm-Peer (2011b): Alters-Ratgeber und Alters-Avantgarden. Populäre Aspekte differenziellen Alterns. In: Schürmann, Thomas/Geuther, Moritz/Thaut, Lioba (Hg.): Alt und Jung. Vom Älterwerden in Geschichte und Zukunft. Rosengarten-Ehestorf: Förderverein des Freilichtmuseums am Kiekeberg. S. 383-390.

Zimmermann, Harm-Peer (2012): Über die Macht der Altersbilder: Kultur, Diskurs, Dispositiv. In: Kruse, Andreas/Rentsch, Thomas/Zimmermann, Harm-Peer (Hg.): Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft AKA. S. 75-85.

Zymner, Rüdiger (2003): Gattungstheorie. Probleme und Positionen der Literaturwissenschaft. Paderborn: Mentis.

Ungr var ek forðum,
fór ek einn saman,
þá varð ek villr vega;
auðigr þóttumk,
er ek annan fann,
maðr er manns gaman.

[Hávamál 47]

Für die Unterstützung bei der Formatierung der
vorliegenden Forschungsarbeit danke ich herzlich
Nils Randzio, Susanne Czaika und Markus Roger Pesch